LA MUERTE
EL NACIMIENTO
A UNA NUEVA VIDA

Mariano Bueno

R 22086

MARIANO BUENO

LA MUERTE, EL NACIMIENTO A UNA NUEVA VIDA

EDAF / NUEVA ERA

© 2002. Mariano Bueno
© 2002. De esta edición Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. 28001 Madrid,

Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. 28001 Madrid
Dirección en Internet: http://www.edaf.net
Correo electrónico: edaf@edaf.net

Edaf y Morales, S. A.
Oriente, 180, n.° 279. Colonia Moctezuma, 2da. Sec.
15530. México D. F.
Dirección en Internet: http://www.edaf-y-morales.com.mx
Correo electrónico: edaf@edaf-y-morales.com.mx

Edaf del Plata
Lavalle, 1646, 7.°, oficina 21
1048 Buenos Aires, Argentina.
Correo electrónico: Edafal1@interar.com.ar

Edaf Antillas, Inc.
AV. J. T. Piñero, 1594
Caparra Terrace
San Juan, P. Rico (00921-1413)
forza@coqui.net

Marzo 2002

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya se electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyrigth.

Depósito Legal: M. 3.337-2002
I.S.B.N.: 84-414-1047-X

PRINTED IN SPAIN IMPRESO EN ESPAÑA

Imprime: Artes Gráficas Cofás, S. A. - Pol. Ind. Prado de Regordoño - Móstoles (Madrid)

Índice

Págs.

A modo de introducción 13

1. Presentación 17

El proceso personal 17
La vida y la muerte: Una misma realidad 23
Vivir de espaldas a la muerte 26
Una visión mas esperanzadora 29

2. Vida plena y muerte digna 35

Vivir plenamente, morir dignamente 35
La muerte y los moribundos 36
Las cinco fases hasta la despedida final 38
Negación y aislamiento 38
Ira 38
Pacto 39
La depresión 41
Aceptación 42
La importancia de la esperanza 43
Morir bien 49
Cuando no hay médico 49

3. Experiencias cercanas a la muerte 51

Muertes clínicas temporales o estados de casi muerte 51
La evolución de Elisabeth Kübler-Ross 54
Procesos y vivencias en la muerte clínica temporal y en los estados cercanos a la muerte 56

Págs.

Características de las experiencias cercanas a la muerte 59
Sensación de estar flotando fuera del propio cuerpo 59
Atravesando el túnel oscuro 60
La entrada en el ámbito luminoso, al final del oscuro túnel. 61
La acogida... 61
La revisión panorámica de la vida 63
Cambia la percepción del tiempo, del espacio y de la materia 64
Resistencia a volver al cuerpo y a la materia 65
Decepción por ser devuelto a la vida 68
Las experiencias cercanas a la muerte en los niños 68
Consecuencias posteriores a las experiencias cercanas a la muerte 80
Reacciones negativas y reacciones positivas 80
Secuelas y efectos secundarios de la experiencia vivida 82

4. Duelo y consuelo 85

Enfrentarse a la muerte de un ser querido 85
Aprender a morir cada día 87
Los grupos de apoyo y consuelo 88
Visiones consoladoras 91
El consuelo desde el otro lado 99
Mas allá del duelo y del consuelo 103

5. ¿Una vida o muchas vidas? 109

¿Vida o vidas? 109
Razones para dudar, razones para creer 110
Abrir los ojos y la mente a las evidencias 120

6. Recordando vidas pasadas 123

¿Podemos recordar otras vidas? 123
Los recuerdos espontáneos de vidas pasadas 125
Experiencias cercanas a la muerte 133
Los sueños 133
Aprender a través de los sueños 135
Recordar vidas pasadas a través de los sueños 137
El verdadero valor del sueño y del descanso nocturno 139
El recuerdo de vidas pasadas mediante regresiones 140

7. Terapias regresivas a vidas pasadas 143

Sanar buscando la raíz del problema 143

Págs.

Las terapias regresivas a través de las vivencias personales 144
Primera experiencia de terapia agresiva a vidas pasadas ... 144
Recuerdos espontáneos de regresiones 147
El proceso terapéutico de la mano de un terapeuta regresivo 150
Navidad de 2000 152
Siguiendo el proceso terapéutico 157
30 de mayo de 2001 158
Los múltiples factores del proceso regresivo 165
6 de junio de 2001 166
Cronología, veracidad e intensidad emocional de los recuerdos 170
Verificar la autenticidad de los recuerdos 174
El desarrollo de las terapias regresivas 181
Más allá de las terapias regresivas 185
El pesado lastre de los recuerdos e integración de las memorias 191

8. Vida entre vidas 193

La dimensión ignorada 193
Una visión global del proceso de la vida entre vidas 194
Las sucesivas etapas de la vida entre vidas 197
A partir de la muerte clínica 197
El repaso de la reciente vida y la entrevista con el guía 201
El viaje de vuelta a casa 208
Fluyendo por los ríos energéticos 211
De nuevo en casa: «El grupo de evolución» 216
Revisión de vidas 219
La decisión de volver a encarnar 224
Selección de la nueva vida 227
Sesiones de reconocimiento 238
Encarnar de nuevo. Fusión entre feto y alma 245
Conexión con los planos sutiles, guías y maestros 254

9. El suicidio no es una solución 255

El valor real de la vida y la inutilidad del suicidio 255
Secuelas en función de la forma del suicidio 260
Martes 11 de abril de 1995 262
Suicidios camuflados 264
Pedir ayuda, solucionar problemas 265

Págs.

10. Reflexiones en torno a las realidades más allá de la muerte física 269

Buscando respuestas ... 269
Enganchados a la materia ... 270
El ego y la personalidad ... 274
Martes 12 de mayo de 1992 ... 276
Metáfora del vehículo corporal ... 280
Ley de afinidad vibratoria ... 283
El pecado y los castigos humanos y divinos ... 289
El AMOR, realidad primera y última ... 293
Trasplantes, transfusiones y manipulación genética ... 301
El mundo astral ... 306
¿Qué es el mundo astral o los mundos astrales? ... 307
El mundo astral en las experiencias cercanas a la muerte ... 309
Los planos intermedios ... 310
Los planos de la dimensión de luz ... 312
Procesos evolutivos ... 313
De la piedra al ángel ... 315
Muerte y reencarnación ... 318
Incidencia de la filosofía de la reencarnación en la vida personal 319

11. Entender las limitaciones de la conciencia ... 323

Cerebro, mente y alma ... 323
El maravilloso ordenador mental ... 330
La dualidad de Descartes ... 332
Los límites de la expansión de la conciencia ... 334
Nuestras verdaderas limitaciones: Conciencia, percepción y coherencia ... 340
El gran reto de la conciencia ... 345
Percepción y cultura ... 348

12. Expandir la conciencia del ser interior ... 353

La conciencia lúcida ... 353
Abrir y expandir la conciencia ... 354
A modo de conclusión ... 357
La muerte un acto sagrado ... 358

Bibliografía reseñada en el libro ... 365

ESTE LIBRO es un homenaje a cuantos han vivido experiencias ceranas a la muerte y han tenido la valentía de compartirlas, sus testimonios suponen una gran contribución al trascendente proceso de aprender a vivir plena y conscientemente, sin miedo a la muerte.

También deseo reflejar aquí, mi mas sincero agradecimiento —a título póstumo— a la insigne Blanche Merz, mi mejor maestra y guía en el campo de la Geobiología.

Por esas extrañas coincidencias de la vida, recibo la noticia de su muerte el mismo día en que debo entregrar a la editorial las últimas correcciones de este libro.

Sin ella saberlo, el regalo que me hizo de su última obra, El suicidio no es una solución, *supuso en su día el acicate para emprender la ardua y a la vez fascinante tarea de realizar esta obra.*

Gracias Blanche, gracias Vida.

A modo de introducción

EL LIBRO QUE TIENES EN TUS MANOS es el resultado de una larga trayectoria recogiendo experiencias y analizando los datos y los resultados de las más diversas investigaciones, en un constante intento de discernir las pautas comunes de todas ellas y las claves que esclarecen o aportan algo de coherencia, tanto a las propias experiencias personales como a conceptos, ideas, creencias o tradiciones que giran en torno a la muerte y a la pervivencia de algún tipo de conciencia más allá de la vida física.

La tarea emprendida quizá no sea novedosa, ya que, desde tiempos inmemorables, la muerte ha preocupado y seguirá preocupando a la Humanidad, siendo constantes los intentos y los esfuerzos desplegados para explicar el cómo y el porqué de las razones de la existencia y de cuanto acontece antes de encarnar en un cuerpo y, sobre todo, una vez que el corazón de dicho cuerpo deja de latir.

La muerte nos enseña a vivir

Sobre todo, nos enseña a vivir a través de la dolorosa experiencia que supone la pérdida de un ser querido. Con tan dura prueba tomamos conciencia del verdadero valor de la vida que se nos ha otorgado y de lo decisivo que resulta vivir lo más consciente y plenamente que nos sea posible.

Aunque, también a veces, se dan circunstancias en las que aprendemos a vivir más despiertos a partir de una experiencia —personal o cercana— de muerte clínica temporal o tras la comunicación o los mensajes que nos llegan de seres queridos recientemente fallecidos, mostrándonos la trascendente realidad que existe más allá de la muerte física.

El objetivo de nuestra labor —aquí y ahora— deja un poco de lado las creencias más comunes —tanto personales como filosóficas, religiosas o científico-reduccionistas— en torno a la vida, la muerte y el más allá de la vida e intenta centrarse en los resultados de las experiencias que nos aportan investigadores contemporáneos tan relevantes como la conocida doctora Elisabeth Kübler-Ross, especialista en el buen morir y en propiciar una muerte digna, labor que ha permitido reconocer el valor del acompañamiento en las fases terminales. Esta insigne mujer también ha destacado por ser precursora, junto al conocido psicólogo Raymond Moody, de la investigación de las experiencias cercanas a la muerte, campo que el pediatra clínico doctor Melvin Morse ampliaría años más tarde con la investigación de las experiencias cercanas a la muerte de los niños hospitalizados, completando su labor investigadora con la recopilación de las experiencias de últimas visiones que le relataban los enfermos terminales y las personas que han perdido algún familiar cercano.

También de la mano de la doctora Kübler-Ross o de la psicóloga tanatóloga clínica Isa Fonnegre nos enfrentaremos al drama del duelo tras la muerte de un ser querido y descubriremos las grandes oportunidades de consuelo que la vida otorga a cada ser.

Analizaremos las pruebas e investigaciones que demuestran la pervivencia de la conciencia más alla de la muerte y nos enfrentaremos a la duda de si vivimos una sola vida o muchas vidas, descubriendo que a tal fin el recuerdo de vidas pasadas resulta una buena herramienta para hallar respuestas. Tras estas constataciones, tendremos la oportunidad de compartir la tenacidad indagadora del psicólogo Michael Newton y profundizaremos en los sorprendentes testimonios de quienes han accedido al recuerdo de su paso por las etapas de vida entre vidas.

Algunas experiencias contadas en primera persona o la experiencia de Raymond Moody nos mostrarán que el suicidio no es una solución de ningún problema, por difícil o doloroso que este sea.

A lo largo de la obra se irán engarzando las experiencias personales con las de prestigiosos psiquiatras, como el doctor Brian Weiss, e incluso las de un microcirujano como el doctor José Luis Cabouli, los cuales nos mostrarán el camino de acceso al recuerdo de vidas pasadas y nos abrirán las puertas de las terapias regresivas, dándonos a

conocer su increíble poder sanador del cuerpo, de la mente y del alma. También recurriremos a las pruebas ofrecidas por otros tenaces investigadores, como el profesor Ian Stivenson, para que nos describan algunos de los más de dos mil casos estudiados de niños que recuerdan su anterior vida en otro cuerpo y con otra personalidad.

En los últimos capítulos, reflexionaremos de forma abierta sobre los resultados de estas investigaciones y las implicaciones que tienen en nuestra vida cotidiana, y concluiremos con un intento de explicar por qué la mente está tan limitada a la hora de percibir o comprender las realidades paralelas que deja entrever la información contenida a lo largo del libro.

Tal como nos iremos abriendo en los sucesivos capítulos a las múltiples dimensiones de la existencia, podremos tomar conciencia de que, aunque siempre estamos muriendo y enfrentándonos a la pérdida de pequeñas y grandes cosas, en realidad nunca morimos, solo una parte de nuestro ser desaparece para dejar paso a otra realidad más amplia.

Descubriremos que la muerte es el nacimiento a otra realidad, a una nueva vida, y gracias a ello ***aprenderemos a vivir sin miedo a la muerte.***

Si te tomas el tiempo de analizar la abundante documentación que hemos reunido en estas páginas, te darás cuenta que no parece demasiado lógico el miedo que solemos sentir hacia la muerte. Aunque solo sea por el simple hecho de que hay pruebas más que suficientes de la pervivencia de la conciencia más allá de la muerte del cuerpo.

El cuerpo no puede existir o realizar sus funciones más básicas sin una conciencia que lo estructure y lo anime. En cambio, la conciencia ha demostrado seguir existiendo y siendo consciente fuera del cuerpo que la alberga temporalmente, incluso tras la muerte del mismo.

1

Presentación

El proceso personal

MIENTRAS LOS OJOS escudriñan a través de la ventanilla del vetusto tren, mi mente planea deseosa de amalgamar la abundante información que, a través del tiempo, he conseguido reunir en torno a la muerte, la vida después de la vida y la reencarnación; temas que, desde la infancia y sobre todo desde la adolescencia, han estado presentes en mi realidad cotidiana con mayor o menor intensidad.

Uno de los retos más recurrentes de mi existencia ha girado en torno a la necesidad de vivir siempre lo más de acuerdo posible conmigo mismo.

Y para ello he procurado estar atento a las grandes preguntas que surgían de mi interior y a los aspectos concretos de la realidad que llamaban poderosamente mi atención. Al mismo tiempo que a través de la introspección me enfrentaba a menudo a cuestiones existenciales tan clásicas como ¿quién soy? o ¿qué he venido a hacer aquí? También fijaba mi atención en las palabras de personas «sabias», en los escritos de gente «lúcida» y en las respuestas que la vida me iba dando en cada circunstancia cotidiana.

Ese vivo interés y esa innata curiosidad por saber y aprender, por ir mas allá de las limitaciones personales, sociales o culturales del entorno en el que discurría mi existencia, me llevarían a decidir dejar los estudios de bachillerato a los trece años, para dedicarme —por vocación— a la agricultura, siguiendo los pasos de mis padres, muy a su pesar, ya que ellos hubiesen preferido que me decidiese por una

«carrera con futuro», y no solo así me lo manifestaban, sino que incluso intentaron imponérmelo.

Pero como siempre fui un poco «cabezota», me hice agricultor, entrando de lleno en la producción masiva e intensiva de hortalizas. Con el paso de los años, las prácticas agrícolas industrializadoras supondrían una profunda crisis personal, al tomar conciencia de que estábamos envenenando a los consumidores de los alimentos que producíamos con el uso y «abuso» de agroquímicos —abonos, plaguicidas, herbicidas, etc.

Esa tendencia a preguntarme constantemente el porqué de las cosas sería la que me induciría en esa época a estudiar —por mi propia cuenta— psicología, filosofía, mecánica, electrónica o parapsicología; y también sería el motor de mi interés por conocer sistemas de cultivo menos agresivos, más sanos y, sobre todo, más respetuosos con el medio ambiente, llevándome a viajar al sur de Francia a principios de los 80 para aprender las bases teóricas y prácticas del cultivo biológico o ecológico.

Salir del entorno restringido del pueblo que me vio nacer y abrirme a nuevas realidades culturales, sociales, personales e incluso espirituales, implicaría una apertura de conciencia al tiempo que me conducirían a un nuevo y trascendente descubrimiento en la presente existencia, la Geobiología.

De la mano del arquitecto Remy Alexandre y del veterinario Henry Quicandon descubriría —en 1981— en la Universidad Verde de París, las influencias de las radiaciones naturales y artificiales en los seres vivos, aprendiendo a detectar la presencia de corrientes telúricas, líneas magnéticas o venas de agua subterráneas, que unidas a un sinfín de radiaciones artificiales —campos electromagnéticos, radiofrecuencias, etc.— son capaces de alterar el equilibrio biológico, inmunológico y o psíquico de las personas expuestas a tales radiaciones, llegando incluso a inducir numerosas enfermedades y patologías —algunas de ellas tan graves como los tumores cancerosos.

En aquella época estaba descubriendo lo que con el tiempo se denominarían las «Geopatologías» y al mismo tiempo aprendía a buscar los buenos sitios para el descanso reparador y la salud, e incluso a reconocer en la naturaleza los lugares sagrados y de las zonas armonizadoras y positivas.

La inmersión en el apasionante mundo de la Geobiología iría relegando con el paso de los años mi actividad agroecológica, y a partir de 1988 en que vio la luz mi primer libro: *Vivir en casa sana*, la mayor

parte de mi actividad personal y profesional giraría en torno a la investigación y divulgación de la Geobiología.

Con la creación en el año 91 de la Asociación de Estudios Geobiológicos GEA, un nutrido grupo de «compañeros» darían nuevos impulsos al conocimiento, divulgación y aplicación práctica de las enseñanzas que nos aportaban los conocimientos de las energías y sus influencias en los procesos de salud y de enfermedad al tiempo que se iban abriendo nuevos campos de actuación relacionados con la búsqueda de soluciones prácticas para los numerosos problemas constatados. A través de la Bioconstrucción se pasaría de los marginales proyectos iniciales a las grandes realizaciones materializadas en forma de viviendas más sanas e incluso de barrios ecológicos.

Durante todo ese proceso investigador y divulgador, en el que he realizado cientos de estudios de viviendas con problemas de radiaciones, ayudando a sus moradores a buscar los buenos sitios y a recuperar el equilibrio o la salud perdidas, al tiempo que impartía cursos, era ponente de congresos o seminarios, participaba en programas de radio y televisión o escribía nuevos libros y artículos para revistas o periódicos; en todo ese tiempo, seguía viviendo y compartiendo experiencias en torno a la vida, la muerte y la vida mas allá de la vida.

Resulta fácil entender que tan solo algunas personas —las más allegadas— tuvieran constancia de mi profundo proceso personal, el cual es muy probable que se hubiese iniciado a la temprana edad de cinco años, cuando un error de medicación supuso mi ingreso en el hospital local «clínicamente muerto». La posterior resurrección merced a las «buenas» prácticas médicas, induciría en mí una extraña percepción de la realidad, del entorno o de la vida, ligeramente distinta a la que observaba en la gente que me rodeaba.

Con el paso de los años descubriría que algunas de las peculiaridades que siempre me caracterizaron y que hacían que me sintiese extraño o algo distinto a los demás, eran pautas comunes en quienes han tenido experiencias cercanas a la muerte.

La mayoría de quienes han sufrido una muerte clínica temporal muestran rasgos de esa forma peculiar de ser, cuyas características mas relevantes y comunes quizá sean: el procurar vivir siempre de acuerdo con uno mismo, el no tener miedo a la muerte, al sufrimiento, al dolor, a la pérdida o a lo que nos depare el futuro, el confiar en la vida y el procurar vivir plenamente cada momento con un gran desapego.

De hecho, en el proceso personal que cada uno vive, se puede percibir el fluir con la vida o, por el contrario, puedes sentirte agobiado o arrastrado por una serie de situaciones que se encadenan y desencadenan sin que parezca que podamos hacer gran cosa por controlarlas. Lo más común es que creamos que no tenemos ningún poder de decisión sobre lo que vivimos, y que es la vida y sus circunstancias las que deciden por nosotros.

La experiencia demuestra que esto no es del todo cierto. Por lo que, cada vez que algo no sale como estaba previsto y las circunstancias tienden a desencadenarse de forma poco favorable, debemos preguntarnos: ¿Qué estoy haciendo mal? ¿En qué aspectos no estoy viviendo de acuerdo conmigo mismo, con mi historia personal o con mi proyecto de vida? ¿Qué debo hacer para vivir plenamente mi vida?

En determinadas épocas de la vida nos programamos vivir determinadas cosas y, al cabo de un tiempo —o muchos años—, repasando nuestra existencia, podemos sentirnos satisfechos de haber cumplido los objetivos marcados o, por el contrario, llegamos a sumergirnos en un mar de frustraciones por todo lo no vivido, a pesar del mucho empeño puesto y el gran deseo que teníamos de vivirlo —como si estuviéramos defraudando el plan de vida trazado antes de venir aquí.

Para muchas personas, el proceso se asemeja al tren en el que ahora viajo hacia casa. Tenía prevista su llegada a una determinada hora y ya lleva varias de retraso. Los raíles lo llevan en la buena dirección, pero los problemas de la máquina o los cortes de suministro energético le impiden circular a la velocidad deseada, realizando innumerables paradas fuera de programa.

El problema de fondo es que son pocas las personas que tienen claro quiénes son y adónde van; para el resto, lo más habitual es pasarse la vida dando tumbos en torno a las ya citadas preguntas; ¿quién soy?, ¿adónde voy?, ¿que he venido a hacer aquí? o ¿cuál es mi verdadero plan de vida?

Mi mente se llena de recuerdos de las innumerables ocasiones en las que, desorientado sobre cuál era el objetivo de mi existencia, lancé la pregunta al aire en espera de que, desde alguna dimensión no física, surgiera una voz que me orientara respecto a las decisiones más correctas a tomar en esos momentos.

Por ello, no resulta extraño que a los 18 años —siendo un joven agricultor— cruzara de este a oeste la Península —junto a mis hermanos y un par de amigos— con el velado objetivo de hallar respuesta a esas inquietantes y recurrentes preguntas: ¿Cuál es la razón de mi existencia? ¿Qué he venido a hacer aquí en esta encarnación?

A pesar de sus 85 años y de haber escrito el fascinante libro *Tres enfoques sobre la reencarnación*, Sebastián de Arauco —aunque ese era su seudónimo— relegó la responsabilidad que yo quería atribuirle y se limitó a aconsejarme que me mantuviese atento y despierto, que las respuestas ya irían surgiendo a través de mis vivencias. En fin, que solo yo podría responder a tan particulares cuestiones.

Reconozco que me produjo algo de decepción —teniendo en cuenta el esfuerzo realizado para ir de Benicarló a Vigo—, pues esperaba alguna indicación más precisa, en un momento en el que te sientes desorientado y no sabes hacia dónde dirigir tus pasos y tu mente.

En aquella época tenía muy pocas referencias. Eran los años 70 y la mayor parte de los amigos se limitaban a experimentar estados alterados de conciencia con toda suerte de psicotrópicos, sin ningún objetivo claro hacia donde llevar su vida, su cuerpo o su mente.

Algo en mí me decía que todo estado de conciencia que se obtiene por medio de sustancias externas a uno mismo nos aleja de la verdadera esencia que se esconde en nuestro interior. «Es en el interior donde hay que buscar», me susurraba la trémula voz del octogenario Sebastián de Arauco. «Es en el interior donde el hombre debe buscarse a sí mismo», leía en los libros de espiritualidad que circulaban por las escasas librerías esotéricas en aquella década de los 70, con Franco aún sin desencarnar.

Desde entonces, mi vida ha dado muchas vueltas, muchos son los caminos andados y los lugares visitados, innumerables las personas con las que he podido compartir sobre multitud de aspectos, desde lo más prosaico hasta lo más inverosímilmente sutil..., pero la pregunta sigue estando ahí latente y, por la fuerza con que se vuelve a despertar en cada recodo del camino, más bien la siento omnipresente. Tal vez por ello no me queda más remedio que abrirme al interior, buscando en lo más profundo de mí mismo e intentando hallar unas pautas lúcidas para seguir viviendo con coherencia y con las cosas mínimamente claras.

Y, en el momento presente en el que me hallo, quiero vivir este proceso de búsqueda de las realidades profundas que dan sentido a toda existencia, compartiéndolo con el mayor número de seres que sea posible.

Cuando, apenas hace unas semanas —tras vivir una serie de dolorosas pruebas—, mi mente empezó a vislumbrar cuál era la nueva etapa y la nueva trayectoria que debía seguir, tuve claro que todo lo experimentado, vivido, aprendido, oído o intuido en el transcurso de esta existencia, se unía al bagaje de experiencias y conocimientos de otras vidas —e incluso a lo mucho vivenciado en los planos y en las vidas entre vidas— y que mi tarea, aquí y ahora, consistía en pasar a limpio los múltiples borradores —recogidos en papel o almacenados en la mente—, amalgamando, sintetizando y aportando el máximo de coherencia posible a la avalancha de información que últimamente se mueve en torno a la muerte, la vida después de la vida y la reencarnación.

No oculto que, en repetidas ocasiones, me han asaltado deseos de renunciar al proyecto, en parte por miedo a perder credibilidad en el campo profesional, en donde soy conocido por las investigaciones y la divulgación en torno a la Geobiología, la Bioconstrucción —el contexto de la casa sana— y la Agricultura Ecológica. Aunque también me pesa el temor a ser catalogado de oportunista, al esperar que el tema estuviera de actualidad para hablar públicamente de él.

Ante la pregunta de por qué no inicié este trabajo de síntesis y divulgación con anterioridad, la respuesta se enmaraña entre alegatos sobre las muchas responsabilidades asumidas en la dimensión material, como el hecho de tener que ganarme la vida y llevar una familia adelante. Lo cierto es que he tenido que esperar a que mi situación económica fuese mínimamente estable y, para ello, hay que centrarse en el trabajo más material, hasta poder disponer de un tiempo no limitado por las presiones y las responsabilidades inherentes a todo ser humano en esta interesante, pero, a fin de cuentas, difícil existencia.

Y aquí estoy, sentado en un tren que, tras numerosas señales de andar con problemas, al fin ha decidido quedarse quieto y otorgarme la oportunidad de escribir, cuando el objetivo que yo buscaba al elegir el *Catalunya Exprés* era que me llevara a casa lo antes posible, incluso tenía compromisos de trabajo que he tenido que suspender ante el abrumador retraso acumulado. Es de esas pocas ocasiones en que, en vez de ponerte nervioso y criticar a RENFE, optas por dar las gracias a la vida y te alegras de la ayuda prestada para poder realizar algo que sencillamente considero que es lo que me corresponde hacer, aquí y ahora.

La vida y la muerte: Una misma realidad

«El miedo es fruto de la ignorancia»

La ignorancia —ya sea a título personal o a escala social— puede considerarse como una de las principales causas del miedo generalizado a la muerte y de que sigan siendo tabú —o muy poco valorados— los conocimientos e investigaciones existentes en torno a los temas relacionados con la vida, la muerte y la pervivencia de algún tipo de conciencia tras el último latido del corazón o tras el momento en que el encefalograma pasa a dibujar las características líneas planas que dan a entender que se ha producido la muerte física, con el subsiguiente drama que tal circunstancia suele representar.

El miedo a la muerte y a todo lo referente a lo que acontece más allá de la vida en el cuerpo físico, tal vez pueda entenderse como un hábil mecanismo de la mente que nos empuja a procurar vivir con más intensidad la que consideramos como única existencia, dado que, según nos dicen, nadie tiene pruebas concluyentes de que exista vida más allá de la muerte.

¿Realmente no existen pruebas o evidencias que testifiquen o den credibilidad a la continuación de la vida o de la conciencia más allá de la muerte física? ¿O tal vez ocurra que tales pruebas, existiendo, han sido ignoradas o rechazadas sistemáticamente por chocar frontalmente con las ideas preestablecidas y socialmente aceptadas como verdades incuestionables o con los dogmas religiosos dominantes?

En esta obra abundan las pruebas que demuestran —aunque *a priori* parezca sorprendente— la posibilidad de la continuación de la vida más allá de la muerte, y sorprende aún más el que, entre la cuantiosa documentación consultada a la hora de recopilar información, hallamos gran número de experiencias, testimonios e investigaciones concluyentes, algunas muy recientes y otras alejadas en el tiempo, pero que, por desgracia, como indicábamos, han sido rechazadas, ignoradas u ocultadas sistemáticamente.

Como prueba de ello, hemos elegido el recorte de una nota de prensa de un periódico que casi por azar cayó en mis manos mientras realizaba la corrección de este capítulo:

NEUROLOGÍA

La conciencia se mantiene despierta en la muerte clínica

Confirman **la independencia de la conciencia** de los procesos cerebrales y establecen la hipótesis de ¿vida después de la muerte?

Yaiza Martínez, Londres

La conciencia permanece despierta después de que se produzca la muerte clínica, según una investigación realizada por el médico británico Sam Parnia, del hospital de Southampton, Gran Bretaña. Su conclusión se apoya en un estudio clínico realizado sobre 69 personas que habían padecido crisis cardiacas y que volvieron a la vida después de haber sido declaradas clínicamente muertas.

Siete de estos pacientes declararon tener recuerdos exactos de lo ocurrido cuando su cerebro no funcionaba e incluso cuatro de ellos recordaban los sentimientos de alegría, paz y armonía que vivieron en esos momentos críticos. Otros pacientes aseguraron haber hablado con personas ya fallecidas que habían conocido en vida.

Para Sam Parnia, estas constataciones demuestran que la conciencia puede sobrevivir en caso de muerte cerebral y que el espíritu y la conciencia son realidades separadas del cerebro.

Asimismo, señala que el cerebro en realidad actúa como un intermediario que expresa el pensamiento, más que producirlo.

Los pacientes investigados no habían recibido oxígeno ni ninguna sustancia química capaz de provocar alucinaciones.

Pernia especifica incluso que los recuerdos de sus pacientes no corresponden a los momentos anteriores o posteriores a la muerte cerebral, ya que en casos de crisis cardiaca los daños sufridos por el cerebro son tan graves que bloquean su funcionamiento. Por lo tanto, añade, se pierde la memoria del antes y el después del infarto.

Levante

EL MERCANTIL VALENCIANO

Jueves 19 de julio de 2001

Sam Parnia denuncia que hay muchos prejuicios en la comunidad científica acerca de estos episodios, como ocurre en todos los campos donde existen creencias sólidamente establecidas, por lo que ha creado la Fundación Horizonte (www. horizon-research.co.uk) para que continúe las investigaciones y promueva la divulgación de estos conocimientos en los diferentes congresos y conferencias. Se calcula que el 6 % de las personas que sufren crisis cardiacas tiene conciencia de los momentos vividos durante la muerte clínica, por lo que los investigadores tratan de explicar cómo pueden percibirse estas sensaciones cuando el cerebro está muerto.

Perjuicios y explicaciones

Hay tres posibles explicaciones del fenómeno: (1) una alteración de la química del cerebro o la falta de oxígeno podrían provocar las sensaciones descritas por los pacientes; (2) las experiencias extracorpóreas y la sensación de atravesar un túnel pueden ser construcciones mentales para facilitar el proceso de la muerte, si bien la investigación deja claro que los recuerdos relatados por los pacientes eran tan nítidos como experiencias vividas realmente; y (3) la explicación trascendente y habría que interpretar estas experiencias como la continuación de la vida después de la muerte. Al respecto, solo cuatro de los pacientes investigados se declararon cristianos y ninguno de ellos practicante.

Sam Parnia considera que estos resultados son tan importantes que justifican por sí mismos profundizar en estas investigaciones porque, si la ciencia llega a determinar que la actividad mental está separada del cerebro, las implicaciones serían inimaginables.

Vivir de espaldas a la muerte

En Occidente es habitual vivir de espaldas a la muerte, procurando ignorarla e incluso borrarla de la realidad cotidiana. Se tiende a ensalzar la vida, la vitalidad, la plenitud que gira en torno a la juventud, y como consecuencia directa de esto se percibe el paso de los años y la proximidad de la vejez como una tragedia que nos dificulta vivir plenamente y que, para colmo de males, nos acerca irremediablemente hacia la muerte, algo que casi nadie en su sano juicio parece desear.

El hecho de existir un arraigado y generalizado miedo a la muerte va unido a la constante negación de la misma y de todo lo que gira en torno a esa realidad a la que todos y cada uno de nosotros algún día deberemos enfrentarnos.

¡Qué paradoja tan sutil!: ¡Todos viviremos algún día nuestra muerte! Al menos nuestra muerte física.

Este simple hecho justifica la eterna pregunta que a menudo nos hacemos: ¿Hay vida más allá de la muerte?

Filósofos, teólogos, científicos, chamanes, yoguis o gurús han intentado a lo largo de la historia dar respuesta (o muchas respuestas) a esta abrumadora cuestión, aunque, casi siempre, desde el sesgo y las limitaciones impuestas por las creencias de la época o por los condicionantes culturales, religiosos o científicos imperantes.

Esto conlleva que, a excepción de algunas personas que parecen tener las cosas algo más claras al respecto, la mayoría vivamos en continuo desconcierto.

Entre esas personas que han perdido el miedo a la muerte o tienen la certidumbre de que hay algo más allá de la vida física, algunas lo tienen claro por el echo de haber «vivido» experiencias cercanas a la muerte, y otras, tal vez, por la fe ciega en el cielo o el nirvana prometidos por los textos sagrados de su religión.

Aunque tal vez la actitud más habitual entre los occidentales sea la de procurar «vivir tranquilos», parapetados tras las murallas de la ciencia más ortodoxa, que prefiere no dar credibilidad a nada que no pueda ser probado o demostrado en el laboratorio y, consecuentemente, opta por negar toda posibilidad de vida más allá del último latido del músculo cardiaco o de la última curva del encefalograma.

La síntesis de todo lo expuesto explica el que la mayoría de occidentales vivamos con miedo y angustia las cuestiones relacionadas con la muerte, un miedo tan visceral que lleva incluso a preferir ignorar el tema, procurando desterrar de la mente toda probabilidad o certidumbre de que un día, lejano o cercano, nos tocará abandonar este cuerpo, esta Tierra y todas las cosas y seres más queridos.

Pero vivir en la ignorancia de tal posibilidad no nos libera por completo del miedo que nos provoca, además de ser responsable de los cotidianos dramas emocionales que acontecen cuando la muerte irrumpe de pronto en nuestro entorno, ya sea en forma de enfermedad grave e irreversible de rápida evolución o como fatídico accidente mortal o súbito infarto cardiaco.

Aunque día a día aumentan las probabilidades de que suceda cualquiera de estos trágicos acontecimientos, casi nadie parece estar preparado para afrontar lúcidamente tal situación. Tan solo las enfermedades degenerativas de lenta evolución suelen dar tiempo a la persona afectada y a sus allegados para aceptar e incluso esperar o desear el desenlace final. Y, aun así, a menudo cuesta aceptarlo.

Son realmente muy pocas las personas que encajan bien o se toman con filosofía el conocer que tienen los días contados. Lo más frecuente es que tal noticia caiga como una bomba que estalla súbita e inesperadamente, haciendo añicos de golpe toda una prometedora vida llena de proyectos, ilusiones y esperanzas.

La angustia, el sufrimiento, el dolor y la desesperación que suelen experimentarse, tanto por parte de la persona que sabe que pronto morirá como de la mayoría de sus familiares y allegados, resultan tan dramáticos como comprensibles en una sociedad donde el tema de la muerte es tabú y que se obstina en vivir de espaldas a un hecho tan real como ineludible y cotidiano.

El drama social se ve acentuado por las tendencias de la medicina actual, mecanicista y hospitalaria a ultranza, en cuyo contexto se plantea la muerte de cualquier paciente como un fracaso y no como un proceso natural que debe acontecer tarde o temprano. Esta sensación de fracaso ante la muerte de un paciente se afronta como una constante batalla para derrotarla. Gracias a ese titánico empeño, en algunos enfermos se consigue ganar años al cómputo de las frías estadísticas que fijan las probabilidades de tal vida; en otros, meses; para muchos, algunos días más allá de los previstos; e incluso se lucha en-

carnizadamente, con todos los medios técnicos, electrónicos y bioquímicos disponibles, para alargar unas horas o tal vez minutos la vida de personas en fase terminal.

Desgraciadamente, debido a ese obstinado empeño por alargar a toda costa la vida, la mayoría de personas se ven obligadas a vivir sus últimos momentos en el desolador aislamiento de las unidades de cuidados intensivos (UCI), conectadas a un sinfín de monitores, goteros y respiradores artificiales que, aunque les alivian el dolor físico, les impiden toda oportunidad de una despedida lúcida y consciente y, en definitiva, de aliviar el dolor emocional y vivir una muerte digna.

En la obsesión por alargar la vida nos olvidamos de vivir la muerte en sus múltiples dimensiones humanas, sociales, afectivas, emocionales y como reconciliación con uno mismo y con sus seres queridos.

Paradójicamente, en contraste con esta situación cotidiana, aparecen los casos extremos de prolongación artificial de la vida en los que el mismo paciente o familiares cercanos desean poner punto final a una vida sin sentido aparente, sumidos en lo que consideran la inutilidad de continuar manteniendo con vida a un ser incapaz de valerse por sí mismo, anquilosado o carcomido por una irreversible enfermedad degenerativa que les lleva a preferir la muerte antes que continuar más tiempo en la lamentable o dolorosa (física o emocionalmente) situación en que se hallan.

Es así como vemos que mientras unos no aceptan la irremediable muerte que se les avecina, otros la piden a gritos sin que nadie pueda otorgársela.

Estas paradójicas y cotidianas situaciones tienen su contrapunto, ya que hay algunas personas aisladas, así como ciertos pueblos o culturas enteras, que viven el contexto de la muerte de un modo muy diferente al que estamos habituados.

Tanto las personas como las sociedades y culturas en las que están presentes los conceptos de inmortalidad del alma a través de sucesivas vidas (reencarnación del alma) mantienen una actitud mucho más lúcida y desprovista del drama y la angustia que caracterizan a las sociedades que creen que todo acaba con la muerte. Esto no significa que no experimenten tristeza o dolor por la partida de los seres queridos —esto es inherente a la condición humana—, pero el proceso es vivido de un modo muy distinto al de la angustia vital que sienten quienes esperan que, con la muerte del cuerpo, acabe absolutamente todo.

Una visión más esperanzadora

La mayoría de quienes pertenecen a las culturas «reencarnacionistas», así como las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte o han realizado regresiones a vidas pasadas, viven la muerte sin tanta angustia ni dramatismo, tal vez por el simple hecho de que les es más fácil aceptar la partida —personal o de un ser querido—, pensando que solo se trata de una separación temporal, un *hasta pronto* o incluso un *hasta siempre*.

Tal esperanzadora posibilidad resulta poco frecuente en nuestra sociedad occidental, polarizada y muy condicionada por el judeocristianismo, en la que —aparte de no creer en nada más allá de la muerte física— solo se nos ofrece la opción de un vago y poco creíble cielo y de una vida eterna tras la muerte. Esta limitación de las posibilidades de vida más allá de la vida, unida a la cierta desconfianza hacia los dogmas y las promesas eclesiásticas, genera desasosiego y alimenta la ansiedad y la desesperación por querer vivir lo más intensamente posible lo que se considera como probable única vida y, consecuentemente, resulta frecuente sentirse atormentado y desesperado al pensar que no la estamos aprovechando al máximo y que esta puede desaparecer en cualquier momento.

Si analizamos los cambios de nuestra sociedad a lo largo del siglo xx, vemos cómo se han ido superando los condicionamientos religiosos, sociales o culturales y los tabúes en torno al sexo, a la igualdad de derechos de todos los seres humanos —racismo y machismo—, pero, curiosamente, resulta paradójico constatar lo frecuentemente que se critica y desprecia a quienes creen con convicción en la vida más allá de la muerte, acusándolos de ser personas frágiles y poco maduras emocionalmente, que se autoengañan para no tener que enfrentarse al miedo que les produce la idea de morir. Contrariamente a tales opiniones, muy a menudo, quienes reciben estas críticas suelen ser personas que, por cultura, por religión o por haber vivido experiencias cercanas a la muerte o regresiones a vidas pasadas, asumen como algo lógico y normal la manifestación sucesiva de la conciencia o el alma a través de numerosos cuerpos y vidas; por ello, simplemente no temen a la muerte. Su percepción de la realidad y sus vivencias les posibilitan vivir la vida y los procesos naturales o accidentales de la muerte —o cualquier otro tipo de pérdida— como

algo normal y natural, más como procesos de constante mutación, cambio y transformación que como un punto final de la existencia.

De hecho, quienes creen en la reencarnación incrementan notablemente las posibilidades de una vida más plena, al no ver la muerte como un hecho sin solución de continuidad, sino como un estado transitorio más, dentro de un larguísimo proceso de evolución y aprendizaje a través de sucesivas vidas y muertes, en estados en donde la conciencia puede manifestarse sin cuerpo físico y en planos distintos al material.

En Occidente, hasta hace pocas décadas, creer en la vida más allá de la muerte o en la reencarnación era algo impensable, e incluso lo último era perseguido socialmente. Afortunadamente, se observa un progresivo cambio en esta actitud tan radical, y quizá ello se deba en parte a las constantes evidencias que nos han aportado las recopilaciones de testimonios de quienes han experimentado estados cercanos a la muerte —muertes clínicas temporales—, así como la publicación y difusión que se ha dado a las documentadas e irrebatibles investigaciones de personas (sobre todo de niños) que recuerdan sus vidas pasadas y que, en muchos casos, han logrado identificar los lugares en que vivieron, las circunstancias de su anterior muerte, las personas con quienes convivieron —con otro cuerpo y otra personalidad— e incluso el que muestren signos físicos como cicatrices, manchas o malformaciones, coincidentes con los que poseían las personas difuntas que dicen haber sido —y que han podido verificarse contrastando las autopsias o mediante los testimonios de familiares cercanos—. Constataciones que no dejan lugar a dudas sobre la probabilidad de la reencarnación.

Es más, en los últimos años han irrumpido con fuerza las terapias regresivas a vidas pasadas, cautivando la atención del gran público —con libros como los de Brian Weiss, que son verdaderos *best-sellers* internacionales—, tanto por la novedad y espectacularidad de tales terapias, como —y sobre todo— por las experiencias trascendentes que viven la mayor parte de quienes se enfrentan a dolorosas muertes traumáticas u otras experiencias con gran carga emocional, acaecidas en un lejano pasado —con otro cuerpo y otra personalidad—, consiguiendo, al revivirlas, sorprendentes curaciones de fobias, traumas o patologías de difícil diagnóstico o tratamiento, la mayor parte de las cuales habían sido recurrentes a lo largo de la vida presente del sujeto aquejado.

Raro es el mes en que no aparezcan en las librerías obras que abordan la temática reencarnacionista, la vida más allá de la muerte o las terapias regresivas a vidas pasadas. La mayoría de estas obras son trabajos bien documentados, fruto de la experiencia de años de estudios y prácticas terapéuticas de sus autores, como las mencionadas obras de Brian Weiss*: *Muchas vidas, muchos maestros*[14], *Lazos de amor*[22], *A través del tiempo*[11] y *Los mensajes de los sabios*[27]. También podemos hallar los esperanzadores libros de Elisabeth Kübler-Ross: *La muerte un amanecer*[3], *Sobre la muerte y los moribundos*[1] o la obra autobiográfica *La rueda de la vida*[4]; o los trabajos recopilatorios de niños que recuerdan sus vidas pasadas, presentados por Trutz Hardo o por el propio investigador que estudió concienzudamente más de 2.500 de estos casos, el doctor Ian Stevenson. Resultan esclarecedores los libros sobre las terapias regresivas a vidas pasadas del doctor argentino José Luis Cabouli, e incluso obras más específicas como *La vida entre vidas*[18], de Michael Newton. Incluso empieza a ser habitual hallar novelas cuyo argumento central gira en torno a la muerte y la reencarnación y guiones cinematográficos centrados en la temática, como las conocidas películas: *Ghost*, *Más allá de los sueños*, *El sexto sentido* o *Los otros* .

Tal avalancha de información, unida a títulos ya clásicos, como *Vida después de la vida*[8] o *Más allá la luz*[5], de Raymond Moody, escrito en los años 70, o el aún vigente *Más allá de la muerte*, de Yogui Ramacharaca, cuya primera edición data de principios del siglo XX, unidos a los aún más clásicos libros de sabiduría tradicional, como el *Libro tibetano de la vida y la muerte* o el *Libro egipcio de los muertos*, están consiguiendo que poco a poco se vaya abriendo la conciencia de mucha gente y cambiando los rígidos esquemas de negación absoluta en torno a la muerte y la reencarnación, tan habituales en nuestra sociedad. De hecho, las sucesivas estadísticas publicadas en los Estados Unidos y en Europa muestran que, año tras año, se incrementa considerablemente el número de personas que creen en la vida más allá de la muerte y en la reencarnación.

Quienes hemos tenido la oportunidad de vivir tales evidencias desde la infancia nos congratulamos de este cambio en la percepción

* Las llamadas remiten a la Bibliografía al final del libro.

de la realidad. Una nueva dimensión de la vida se va abriendo cada vez a más personas y llega a resultar tan real y cotidiana como la necesidad de comer o dormir para llevar una vida normal. Es más, alegra saber del gran número de personas que pueden hablar hoy día de sus experiencias particulares al respecto, sin ser tratadas de locas o alucinadas o que se les recomiende terapia psiquiátrica. Más positivo resulta aún que muchos de quienes se hallan aquejados de dolencias físicas y trastornos psíquicos recurrentes encuentren alivio o curación mediante las modernas —y poco esotéricas— terapias regresivas. Aunque, hablando de congratulaciones, tal vez la mayor alegría sea el conocer el creciente número de personas que se enfrentan a sus últimos días u horas de vida con menos angustia y dolor de lo que era habitual hace unos años, gracias a su nueva visión y comprensión del proceso que viven o vivirán en el trance de su muerte física y después de la misma.

A menudo, el alivio y la superación del trauma que suele suponer el enfrentarse a la muerte es el resultado de la desinteresada y amorosa ayuda que reciben de los cada vez más frecuentes grupos de apoyo a los moribundos, compuestos de voluntarias y voluntarios que animan y dan consuelo a personas que pasan por el doloroso trance de enfrentarse a la proximidad de su muerte o la de un ser querido.

Todo lo expuesto explica, en parte, la decisión de llevar a cabo esta obra recopilatoria, cuya pretensión no se centra en aportar nada excepcionalmente nuevo. Más bien es un humilde intento de hilvanar, mediante una trama lógica, coherente y de fácil lectura y comprensión, los retales y cabos sueltos que he podido ir recogiendo a lo largo de años de experiencias y continuo aprendizaje en esta realidad tan poco conocida en Occidente.

En ese sentido, *La muerte, el nacimiento a una nueva vida,* se concibió como una síntesis de la información existente en la actualidad, ordenada y entrelazada de la mejor forma posible, gracias a la inestimable ayuda de quienes me han precedido en la labor —a los que tengo mucho que agradecer— y a quienes me han hecho partícipe de sus reveladoras experiencias personales, sin olvidarme de agradecer la inestimable orientación y ayuda de cuantos —de forma desinteresada— han revisado el borrador y como no de la guía recibida desde los otros planos de conciencia, de los llamados guías espirituales y de los compañeros de peregrinación que nos acompañan a través

del gran proceso evolutivo —aunque temporalmente no se estén manifestando en un cuerpo físico—. A todos, gracias.

Y a ti, lector, desearte que el libro que tienes en las manos te aporte algo más de luz o claridad de las que has gozado hasta la fecha. Y sobre todo, te animo a que no te quedes en la simple lectura —más o menos entretenida—, sino que, aguijoneado por su contenido, puedas abrir y expandir al máximo tu conciencia, vivenciando las múltiples dimensiones de la inmensa realidad en la que estamos inmersos, de la que formamos parte integrante y en la que vamos viviendo un continuo aprendizaje en sucesivos procesos evolutivos de camino hacia la gran Luz y Amor universal.

2

Vida plena y muerte digna

Vivir plenamente, morir dignamente

EL MEJOR DESEO que tal vez pueda expresársele a una persona gira en torno a la posibilidad de llevar una existencia plena y feliz y de que, cuando esta llegue a su fin, la muerte sea una prolongación de la plenitud que se disfrutó durante el corto o largo periodo de vida.

Lamentablemente, esto no es lo más frecuente, siendo más bien habitual que la vida sea un continuo de proyectos y esperanzas, unidos a numerosas dificultades, problemas, desilusiones y frustraciones que pocos llegan a sentir como «vida plena y dichosa» y que, con el paso de los años, nos acercan a la irreversible posibilidad de que tal existencia acabe sin que hayamos alcanzado el gozo que anhelábamos.

A lo largo de la obra iremos analizando los diferentes aspectos inherentes a la vida y descubriremos numerosas posibilidades de ampliar nuestra conciencia y de aportar claridad y comprensión a cada una de las dudas que nos asaltan cotidianamente. Incluso tendremos oportunidad de ir más allá de las limitaciones del cuerpo físico, del tiempo y del espacio y nos adentraremos en las múltiples o, quizá, infinitas dimensiones de la Realidad —con mayúscula—, incrementando notablemente nuestra percepción y expandiendo la conciencia hasta límites insospechados. Todo ello irá unido a la progresiva pérdida del miedo a la muerte, al descubrir que la muerte como tal no existe, que nunca morimos, que muere nuestro cuerpo físico o nuestra personalidad temporal, pero que, como almas o conciencias lúcidas, seguimos y seguiremos existiendo, aprendiendo y experimentando en la gran escuela de la evolución cósmica.

Pero, antes de llegar a ese punto de lucidez y comprensión, deberemos pasar por sucesivos procesos de progresiva toma de conciencia, que muy a menudo se caracterizarán por la recurrente confusión mental, la incomprensión, la duda o la negación de toda posibilidad de vida o conciencia más allá del cuerpo físico o la materia.

Por ello hemos querido iniciar la aproximación a estas realidades a través de la constatación de hechos cotidianos que, poco a poco y a través de las experiencias, vayan familiarizandonos con realidades que, hoy por hoy, tal vez nos resulten demasiado difíciles de asimilar.

Para ello hemos elegido como inicio el fascinante proceso personal —y trabajo social— que ha vivido una persona tan singular e internacionalmente conocida como la doctora Elisabeth Kübler-Ross, la cual, a través de una dura y difícil existencia, ha sido capaz de ir más allá de sus continuas limitaciones y, además, ha sabido transmitir magistralmente sus constantes procesos evolutivos, aportando consuelo y esperanza a quienes viven y sufren el trance de la muerte y creando una nueva y positiva forma de acercamiento a las cuestiones que giran en torno a vivir plenamente y morir dignamente.

La muerte y los moribundos

Cuando alguien se enfrenta a la muerte de forma inesperada, cuando de pronto se entera de que tiene una enfermedad para la que la ciencia médica no tiene solución y la única esperanza que le dan es la posibilidad de alargar unos días o, tal vez, semanas o, en el mejor de los casos, algún año, hasta el desenlace final, se producen en la persona una serie de reacciones naturales y casi inevitables. ¿Cómo se sentiría usted si le dijeran que tiene los días contados? ¿Cómo reaccionaría ante tal noticia?

Cada ser humano es un mundo aparte y, naturalmente, cada uno reacciona a su manera, dependiendo en gran medida de las ideas previas que se tengan sobre la vida y la muerte. Pero aunque es frecuente observar reacciones tan contrapuestas como las de quien lo encaja ne-

gativamente y no logra aceptar la idea de renunciar a todos los proyectos pendientes y a los familiares y seres queridos, en el otro extremo también hallamos a quienes se lo toman con una actitud filosófica y nos dan una gran lección de serena aceptación e incluso son capaces de infundir ánimos y consolar a quienes lloran su pronta partida.

Vivimos en una sociedad donde lo más habitual suele ser el negar la muerte, y las consecuencias negativas de ese miedo a asumir tal realidad conllevan una evidente falta de preparación psicológica y emocional cuando alguien debe enfrentarse al delicado trance.

Ante esta cruda realidad, es de agradecer el insigne trabajo llevado a cabo por la doctora Elisabeth Kübler-Ross, al que podemos acceder a través de sus libros, especialmente el que lleva por título *Sobre la muerte y los moribundos* [1], en el que nos relata su proceso personal de acercamiento y escucha de las personas que se enfrentan a la muerte.

Su gran capacidad de estar presente y dedicar largas horas a acompañar a las personas moribundas le llevó a identificar con cierta lucidez los diferentes estados por los que pasa la persona que se enfrenta al fatal desenlace.

Tras cientos de entrevistas personales y a lo largo de unos seminarios en que pedían a una persona en fase terminal que compartiera sus experiencias con un grupo de estudiantes y técnicos sanitarios, la doctora Kübler-Ross sintetiza los cinco procesos más habituales que se van sucediendo a lo largo del dramático proceso que acerca a una persona hasta su despedida final.

A continuación intentamos resumir, de forma muy sucinta, esas cinco fases por las que van atravesando la mayor parte de los moribundos, señalando —como muy bien explica la doctora Kübler-Ross— que aquellas personas que son capaces o tienen la gran suerte de pasar progresivamente por cada una de estas etapas —que van de la negación y la rabia a la aceptación serena— llegan al final de sus días en un estado de paz y serenidad que les permite abandonar su cuerpo y a los seres queridos con la tranquilidad de quien ha concluido la tarea y se dirige al merecido descanso, reconciliado consigo mismo, con sus allegados y seres queridos e incluso con la vida o con Dios (según su credo), a quien, a menudo, se echan las culpas del drama que se vive.

Las cinco fases hasta la despedida final

Negación y aislamiento

La mayoría de las personas que descubren que padecen una enfermedad mortal, reaccionan negándose a aceptar tal posibilidad, siendo frecuentes las expresiones: «No, yo no, no puede ser verdad». Tal negación inicial la halla la doctora Kübler-Ross tanto en los pacientes a quienes se comunica desde el principio su situación como en aquellos a quienes no se les decía de forma explícita y se daban cuenta de su delicada situación a partir de las actitudes de médicos y familiares o por deducción lógica de su progresivo deterioro físico.

Muchos se niegan rotundamente a aceptar tal posibilidad y llegan a remover cielo y tierra en busca de la confirmación de que su problema no es tan grave como le dicen, embarcándose en la desesperada búsqueda de una solución que aleje el fantasma de la muerte.

La primera reacción suele ser una especie de estado de conmoción temporal, caracterizada por el estupor y el aturdimiento, de la que se irán recuperando progresivamente. Las palabras de la doctora Kübler-Ross [1] son clarificadoras de esta situación:

> Cuando la sensación inicial de estupor empieza a desaparecer y consigue recuperarse, su respuesta habitual es: «No, no puedo ser yo». Como en nuestro inconsciente somos todos inmortales, para nosotros es casi inconcebible reconocer que tenemos que afrontar la muerte. Dependerá mucho de cómo se le diga, de cuánto tiempo tenga para reconocer gradualmente lo inevitable, y de cómo se haya preparado a lo largo de su vida para afrontar situaciones de tensión, que abandone poco a poco su negación y use mecanismos de defensa menos radicales.

Ira

La habitual reacción ante la terrible noticia —«No, no es posible, no es verdad, no puede ocurrirme esto a mí»— deberá dar paso a otro tipo de reacciones que llevarán a aceptar las evidencias, con expresiones del estilo: «Sí, ciertamente me ha tocado a mí, no es un error». Muy pocos pacientes terminales pueden vivir en la fantasía de estar

bien de salud y de hallarse estupendamente hasta el momento de la muerte.

Es a partir de no poder seguir manteniendo la fase de negación que esta es sustituida por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento.

El «¿Por qué yo?» o «¿Por qué a mí?», e incluso «¿Por qué no hubiese podido elegir la muerte a cualquier otra persona, con tantos que, seguro, están peor que yo, son más viejos o no desean vivir? ¿Por qué me ha elegido a mí precisamente?».

Ese resentimiento y la ira, contenida o expresada, terminan por estallar y salpicar a cuantos rodean al paciente; médicos, enfermeras y familiares —y el mismísimo Dios— son las dianas de su mal humor y de la rabia, fruto de una situación que considera terriblemente injusta.

Resulta trágico que el personal sanitario y los parientes no se den cuenta de las razones que mueven al paciente a descargar su ira hacia ellos y se lo tomen como algo personal, creando malestar, alejamiento y respuestas desconsideradas, que aún agravan más la delicada situación.

La mejor actitud ante la ira del enfermo es la de dejarle expresar sin reaccionar negativamente, aceptando la necesidad que tiene de descargar su rabia y su malestar.

En este punto, Elisabeth Kübler-Ross [1] recomienda:

> Un paciente al que se respete y se comprenda, al que se preste atención y se dedique un poco de tiempo, pronto bajará la voz y reducirá sus airadas protestas o peticiones. Se sentirá un ser humano valioso, del que se preocupan y al que permiten funcionar al nivel más alto posible, mientras pueda. Se le escuchará sin necesidad de que coja un berrinche, se le visitará sin que suene el timbre tan a menudo, porque hacerle una visita no es un deber, sino un placer.

Pacto

Se trata de una de las fases menos conocidas y evidentes, ya que, habitualmente, el enfermo terminal la vive de forma más íntima y personal y raramente la comparte, además esta fase suele durar poco tiempo.

El pacto es una especie de último recurso, tras la impotencia que se vivió en la primera fase de negación y tras descargar toda la rabia contenida, sin que por ello mejorase la situación.

> Tras afrontar la triste realidad del primer periodo y enojarnos con los demás y con Dios en el segundo, tal vez podamos llegar a un acuerdo que postergue lo inevitable.

La doctora Kübler-Ross [1] lo compara con la clásica actitud del niño, que primero exige y, ante la negación, pide por favor. La reacción habitual del niño, cuando se le niega algo que desea intensamente (la compra de un juguete, salir con sus amigos o, simplemente, ver la tele), suele ser de enfado y pataleta. Probablemente se esconda en un rincón o en su cuarto o mantenga temporalmente una actitud hostil contra quienes considera sus enemigos. Si nos mantenemos en el «no», puede que al rato cambie de actitud, ofreciéndose a ayudarnos en las tareas de la casa (que habitualmente nunca realiza de forma espontánea) y portándose excepcionalmente bien, amable y atento; pero no tardará en decirnos algo como: «Si me porto bien y te ayudo todos los días, ¿me comprarás el juguete?». Resulta previsible que, con la promesa de «portarse bien», se incrementen las posibilidades de que cambiemos de opinión y aceptemos el trato, diciendo «sí» donde antes era «no».

Muchos pacientes desahuciados representan el mismo rol, entreviendo la posibilidad (según las experiencias previas) de que, si se portan bien, se les recompense.

Los términos del pacto con Dios, a cambio de prolongar un tiempo la vida, suelen ser muy variopintos, aunque la mayor parte gira en torno a «Prometo ir a misa todos los domingos, si me permites vivir hasta que nazca mi nieta» o «Si salgo bien de esta, prometo dedicar mi vida a Dios (o a la Iglesia)». Una cantante puede pedir su última actuación en público y una futura abuela vivir hasta que nazca su nieto. A menudo el paciente suele añadir otra promesa, en la que expresa su voluntad de no pedir nada más si se cumple la primera. Elisabeth Kübler-Ross admite que casi ningún paciente que ve satisfecha su primera petición cumple las promesas pactadas, por lo que, a menudo, esto les sume en una actitud negativa, en donde predomina el sentimiento de culpa.

La depresión

Cuando se hacen patentes los síntomas y las evidencias de que el problema no tiene solución, no se puede seguir negando la irreversibilidad del mismo, sobre todo tras pasar por el rosario de pruebas, análisis, escáneres, operaciones y hospitalizaciones, constatando que su situación empeora cada vez más y, como diría Kübler-Ross [1]:

> No puede seguir poniendo al mal tiempo buena cara. Su insensibilidad o estoicismo, su ira y su rabia, son sustituidos por una gran sensación de pérdida y fácilmente se entra en profunda depresión.

La primera etapa de depresión está relacionada con la pérdida de todas las esperanzas de futuro y de todo lo que apreciamos en esta vida: la salud de que gozamos algún día, las cosas por las que hemos luchado, los lugares que ya no podremos visitar, los proyectos que no podremos realizar e incluso el dinero que guardábamos para el futuro, dilapidado en médicos, operaciones y medicamentos que aporten algo de esperanza ante lo inevitable.

La segunda fase de depresión tiene mucho que ver con la pérdida de lo inminente: las personas queridas, los amigos, los familiares más allegados, e incluso al ser más querido, a uno mismo.

> Cuando la depresión es un instrumento para prepararse a la pérdida inminente de todos los objetos de amor, entonces los ánimos y las seguridades no tienen tanto sentido para facilitar el estado de aceptación. No debería estimularse al paciente a que mire el lado alegre de las cosas, porque eso significaría que no debería pensar en su muerte inminente. Sería absurdo decirle que no esté triste, ya que todos nosotros estamos tremendamente tristes cuando perdemos a una persona querida. El paciente está a punto de perder todas las cosas y las personas que quiere. Si se le permite expresar su dolor, encontrará mucho más fácilmente la aceptación final y estará agradecido a los que se sienten a su lado durante esta fase de depresión sin decirle constantemente que no esté triste.

En la primera etapa depresiva, el paciente necesita compartir sus angustias e interactuará con quienes se presten a escucharlo. En la segunda fase depresiva, la del «dolor preparatorio», no existe la necesidad de palabras o se necesitan muy pocas, se prefiere el silencio.

> En el dolor preparatorio no se necesitan palabras. Es mucho más un sentimiento que puede expresarse mutuamente y, a menudo, se hace mejor tocando una mano, acariciando el cabello o, sencillamente, sentándose al lado de la cama, en silencio.

Aceptación

Cuando la vida permite a un paciente disponer de suficiente tiempo hasta el momento de su muerte —cuando esta no sobreviene de golpe o se produce en un proceso de rápida evolución— y ha tenido la suerte de que se le ayude a pasar por las fases enunciadas, llegará a una fase en la que aceptará su «destino», ya no se rebelará ante lo inevitable y no necesitará recurrir al enojo o sumirse en la depresión.

Las siguientes líneas de Elisabeth Kübler-Ross [1] definen con claridad la situación:

> Habrá podido expresar sus sentimientos anteriores, su envidia a los que gozan de buena salud, su ira contra los que no tienen que enfrentarse con su fin tan pronto. Habrá llorado la pérdida inminente de tantas personas y de tantos lugares importantes para él y contemplará su próximo fin con relativa tranquilidad. Estará cansado y, en la mayoría de los casos, bastante débil. Además, sentirá necesidad de dormitar o dormir a menudo y en breves intervalos, lo cual es diferente de la necesidad de dormir en épocas de depresión. Este no es un sueño evasivo o un periodo de descanso para aliviar el dolor, las molestias o la desazón. Es una necesidad cada vez mayor de aumentar las horas de sueño, muy similar a la del niño recién nacido, pero a la inversa.
>
> No hay que confundirse y creer que la aceptación es una fase feliz. Está casi desprovista de sentimientos. Es como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado y llegara el momento del «descanso final antes del largo viaje», como dijo un paciente. En esos momentos, generalmente, es la familia quien necesita más ayuda, comprensión y apoyo que el propio paciente. Cuando el paciente mo-

ribundo ha encontrado cierta paz y aceptación, su capacidad de interés disminuye. Desea que lo dejen solo o, por lo menos, que no lo agiten con noticias y problemas del mundo exterior. Puede limitarse a cogernos la mano y pedirnos que nos estemos allí sentados en silencio, y estos momentos de silencio pueden ser las comunicaciones más llenas de sentido para las personas que no se sienten incómodas en presencia de una persona moribunda.

La importancia de la esperanza

La esperanza es algo inherente al ser humano y al resto de seres vivos; cuando se agota toda esperanza de continuidad, se acaban las ganas de vivir, se renuncia a realizar cualquier esfuerzo, abandonando por completo toda posibilidad de que mejore la situación.

Independientemente de la fase que atraviese la persona en fase terminal, la esperanza suele estar siempre presente, ya sea de forma clara y evidente o como un velo tenue que sigue infundiendo ánimos de vida y aportando energía para llegar lo más lejos que sea posible; incluso en los momentos de mayor sufrimiento, dolor, angustia o rabia persiste en el interior un atisbo de esperanza, la esperanza de que suceda un milagro o aparezca un nuevo tratamiento o una nueva medicina que revierta la dramática e irreversible situación actual.

Por evidente que sea el grado de desintegración de la persona moribunda, nunca hay que segarle las alas de la esperanza. Es importante que el paciente sepa con claridad en todo momento el estado de su situación y no se le engañe con falsedades o negándose a informarle de lo crítico o irreversible de su problema de salud; esto resulta imprescindible para que la persona asuma su realidad con el máximo de lucidez y cordura y pueda vivir los distintos procesos o etapas por los que deberá pasar hasta el desenlace final. Pero ese tenerle informado de su situación no significa cerrarle las puertas de la esperanza con expresiones o discursos del estilo de «No le des más vueltas, lo tuyo no tiene solución y debes aceptarlo con resignación» o «No te hagas ilusiones, los médicos solo te dan x días de vida». Este tipo de expresiones no solo no ayudan en nada a la persona afectada, sino que, además, pueden hundirla en el pozo de la desesperación y la pérdida de la mínima esperanza para seguir viviendo su proceso con dignidad.

En el año 90 asistimos a una conferencia en la que se nos habló de los intrincados y complejos procesos mentales y de la importancia que la esperanza juega en los momentos más difíciles de cualquier existencia. El ponente, el doctor Jacobo Grinberg —un prestigioso neurobiólogo—, ilustró sus observaciones con el ejemplo de una investigación realizada en laboratorio con lemings, esos roedores parecidos a grandes ratas que habitan en las estepas nórdicas y que son conocidos, sobre todo, por la peculiaridad de no disponer de sistemas de autocontrol de la natalidad y recurrir al suicidio colectivo, precipitándose por millones desde abruptos acantilados tras haber recorrido cientos de kilómetros, cuando su masa demográfica supera las expectativas de sobrevivencia con los recursos de hierba disponibles.

Tan impactante fue la experiencia que, años después, la plasmaría en forma de narración que sintetiza la esencia del experimento. Narración novelada que trascribimos a fin de ilustrar la importancia de la esperanza en nuestras vidas y en las de todos los seres vivos.

La esperanza

Había sido programado por la inescrutable encadenación de sus genes para vivir feliz en un mundo sin demasiadas complicaciones. Sus pocos problemas vivenciales se reducirían a comer la abundante hierba de las apacibles praderas escandinavas, apareándose cuando las fuerzas ocultas de la pragmática naturaleza así lo dispusieran y, tal vez —algo bastante impredecible—, le tocaría a él, junto a los de su generación, recorrer cientos de kilómetros, atravesar agrestes montañas, caudalosos ríos, gigantescos lagos y extensas praderas, sin pararse a comer, bebiendo algún que otro sorbo de agua, sin dormir, caminando, nadando o corriendo sin cesar, hasta que, agrupados ya en una manada de millones de congéneres, se hallasen frente al rugiente mar que, al estrellarse ruidosamente junto a los inexpugnables acantilados, relamía con sus lenguas de agua y espuma blanca las afiladas rocas en forma de cornisa.

Y allí, sin que ningún ángel de la guarda, gnomo o elfo lo pudiese impedir, allí, en aquellos acantilados, irían empujándose en forma de

masa crítica, decantándose para ser tragados por las frías y turbulentas aguas del Mar del Norte.

Los pocos que sobrevivieran a la imparable avalancha suicida darían media vuelta y, volviendo sobre sus pasos, recorrerían de nuevo cientos de kilómetros, atravesando de regreso las inmensas praderas, las agrestes montañas, los caudalosos ríos y los gigantescos lagos. Para volver, a fin de cuentas, a su lugar de partida, a la pradera que les vio nacer y en donde proseguirán su apacible vida sin depredadores ni enemigos que les hostiguen o compliquen la existencia y con el suicidio colectivo como único sistema de control de la natalidad.

Estas eran las reflexiones de Frank Waymer, el biólogo que dirigía los experimentos con los lemings, destinados a medir en el laboratorio las capacidades de nado y la resistencia a la fatiga de estos apacibles pero al mismo tiempo aparentemente incansables roedores.

Mientras estos pensamientos ocupaban una parte de su mente con el consiguiente borboteo de conexiones sinópticas y chisporroteos neuronales, las manos de Frank cogían suavemente el cálido y aterrorizado cuerpo de un leming capturado joven en el seno de su apacible pradera.

La oscuridad más absoluta reinaba en el laboratorio, con la clara intención de no dar pistas al leming de dónde se hallaba y de no condicionarlo —demasiado— cara a las pruebas a que se le iba a someter.

La primera de las pruebas consistía en cuantificar exactamente su capacidad y resistencia, así como las horas totales que podía nadar sin agotarse, pues en estado natural se les había observado nadando sin parar más de sesenta horas seguidas, logrando vadear un inmenso lago.

Como el laboratorio no era demasiado grande, se dispuso un recipiente circular de tres metros de diámetro lleno de agua hasta la altura de un metro, y medio metro más de paredes lisas y resbaladizas, a fin de que no pudieran ser escaladas por los lemings.

Frank depositó suavemente el leming en el agua y oyó su nervioso chapoteo, mientras se dirigía a la habitación contigua, en donde los monitores conectados a una cámara de alta resolución infrarroja permitían seguir con impecable nitidez lo que sucedía en un espacio que para el leming permanecía totalmente oscuro.

El desconcertado leming nadaba con soltura y, cuando tropezaba con una de las paredes, intentaba asirse a ella y escalarla. Al resultarle imposible, dado lo resbaladizo del material con que estaban hechas, daba un repentino giro y volvía a nadar con soltura hasta tropezarse de nuevo con otra pared —que no dejaba de ser la misma, al tratarse de un recipiente circular.

Apenas pasados cinco minutos de nadar y toparse con inexpugnables y lisas paredes una y otra vez, el leming cesó en su nado, abandonándose por completo a merced del líquido envolvente. Tres minutos más tarde, el simpático y cariñoso leming perecía ahogado en lo que para él, metafóricamente, suponía un vaso de agua.

Frank permanecía perplejo e inmóvil frente al monitor. Sus largos años de meticulosas investigaciones y detallados cálculos estadísticos se habían ahogado en apenas diez minutos. Aquello no encajaba con nada.

El bloqueo le duró poco. Pronto ideó un sistema para que otro leming «cayera» al agua sin ser depositado por la mano de un operador humano que le pudiese «hacer pensar» que lo habían tirado al agua para que se ahogara.

Así pues, con un intrigado Frank Waymer tras el monitor de seguimiento, un segundo leming estaba cruzando una pasarela en plena oscuridad, cuando esta cedió haciéndole caer «casualmente» en el improvisado lago de tres metros de diámetro.

Al igual que su hermano, el leming nadó hasta chocar con la pared de la bañera y comprobó que no podía asirse ni escalarla, por lo que siguió nadando en direcciones opuestas cada vez que chocaba con una pared.

Los mismos fatídicos cinco minutos fueron suficientes para que el leming abandonara todo intento de salvación, negándose a seguir nadando.

Nuestro amigo el biólogo no entendía nada y su mente empezó a repasar los voluminosos libros y las tesis doctorales a los que había tenido acceso en sus muchos años de carrera hasta conseguir su titulación. Ninguna referencia ni nota al pie de página le permitía entender por qué un ser que puede nadar más de sesenta horas seguidas se abstenía de hacerlo, dejándose ahogar en apenas ocho minutos.

Como buen científico, Frank Waymer repitió la prueba suficientes veces como para demostrarse a sí mismo que no se trataba de una pura, simple y engañosa casualidad, y, desgraciadamente, siempre obtuvo el mismo fastidioso y desolador resultado.

Frank estaba casi a punto de abandonar el experimento cuando se le ocurrió introducir una nueva variable en el mismo.

Cuando el siguiente leming —uno de los pocos que ya le quedaban— desistió de seguir nadando en aquel oscuro y adimensional lago, Frank depositó en el agua una tabla de madera, a modo de metafórica tabla salvadora para el leming y también para Frank, si ocurría algo nuevo en el experimento.

El leming, al oír el ruido y captar algo diferente en su entorno a través de las ondulaciones del agua, nadó de nuevo hasta dar con la tabla, a la cual se encaramó sin dificultad y allí se quedó en espera de que algo más sucediera.

Como pasaban las horas y el leming no se movía de su tabla salvavidas, Frank perdió la paciencia y tanteó a oscuras en la bañera hasta localizar la tabla y tiró de ella sacándola de allí, provocando que el pobre leming se hallara de nuevo sumergido en el agua. Este, sorprendido por su nueva situación, empezó a nadar para no ahogarse y sin parar siguió nadando de un lado a otro de la piscina. En esta ocasión no dejó de nadar a los cinco o seis minutos, sino que lo siguió haciendo durante horas, ante la cada vez más asombrada y perpleja mirada de Frank Waymer.

El leming siguió nadando incansable durante más de ochenta horas, sin reposo y sin pausa alguna.

Por fin sus fuerzas lo abandonaron, flaqueó y cedió ante el callejón sin salida que suponía la bañera del laboratorio.

Al observar que, por fin, cedía, Frank tuvo compasión del héroe, apresurándose a rescatarlo de una muerte segura.

Tras depositar al leming en una confortable y climatizada jaula de laboratorio, se dispuso a repetir la experiencia con el resto de los ejemplares que aún tenía a su disposición —bien pocos, por cierto—. Tenía que descartar de nuevo toda duda de equívoca casualidad.

Por suerte para Frank Waymer —y para su a duras penas financiado experimento—, los seis lemings que repitieron la prueba reprodujeron exactamente las mismas respuestas; cuando abandonaban sus intentos de nado a los cinco o seis minutos, se aferraban a la tabla flotante —depositada ex profeso— hasta verse de nuevo inmersos en el agua, para seguir nadando ininterrumpidamente durante más de ochenta horas.

El problema etológico de Frank Waymer empezó justo en el instante en que se planteó buscar una explicación lógica y coherente al resultado de sus experimentaciones.

¿Acaso el leming sigue nadando hasta el agotamiento en busca de una tabla de salvación que en algún momento estuvo junto a él?

¿O, tal vez, piensa que si hay alguien que ha sido capaz de ayudarle echando una tabla al agua, pueda volver a recibir su ayuda en cualquier otro momento?

Algo estaba claro en toda esta historia: la esperanza —por pequeña que esta sea— de una posible salida al problema vivido, da ánimos para sacar las fuerzas ocultas en cada ser e ir hasta el límite de las posibilidades personales. Mientras que la sensación de que no hay salida, de que el problema no tiene solución, puede hundir en una cierta angustia y desesperación, hasta el punto de preferir el suicidio.

La doctora Kübler-Ross [1] insiste en la necesidad de hablar en todo momento de las cuestiones referentes a su inminente muerte como camino para que el paciente viva su proceso de la mejor manera posible.

> La mayoría de nuestros pacientes experimentaron una recuperación, de una forma o de otra. Muchos de ellos habían abandonado la esperanza de poder siquiera explicar a alguien lo que les preocupaba. Muchos de ellos se sentían aislados y abandonados, y la mayoría frustrados porque no se les tomaba en consideración a la hora de tomar decisiones importantes. Aproximadamente la mitad de nuestros pacientes pudieron ir a su casa o a una clínica, y reingresaron más tarde. Todos se mostraron agradecidos por haber podido compartir con nosotros su preocupación por la gravedad de su enfermedad y sus esperanzas. No consideraron las conversaciones sobre la muerte ni prematuras ni contraindicadas con vistas a su «recuperación». Muchos de nuestros pacientes nos explicaron lo tranquilos y a gusto que habían vuelto a casa después de haber descargado sus inquietudes. Varios de ellos pidieron reunirse con su familia en presencia nuestra antes de ir a casa, para eliminar barreras y disfrutar plenamente, juntos, las últimas semanas que les quedaban.
>
> Sería muy útil que hubiera más gente que hablara de la muerte como de una parte intrínseca de la vida, del mismo modo que no vacilan en hablar de que alguien está esperando otro niño. Si esto se hiciera más a menudo, no tendríamos que preguntarnos si debemos tocar este tema con un paciente, o si deberíamos esperar al último momento. Como no somos infalibles y nunca podemos estar seguros de cuál es el último momento, podría ser que esto no fuera más que otro razonamiento que nos permite evitar la cuestión.
>
> Hemos visto a varios pacientes que estaban deprimidos y eran presa de una incomunicación morbosa hasta que hablamos con ellos de la fase final de su enfermedad. Se sintieron aliviados, empezaron a comer otra vez, y unos cuantos pudieron irse otra vez a su casa, para gran sorpresa de sus familias y del personal médico. Estoy convencida de que hacemos más daño eludiendo la cuestión que dedicando nuestro tiempo a sentarnos a escuchar y a compartir, buscando el momento oportuno.

Morir bien

Decíamos al iniciar el capítulo que el *tener una buena muerte* tal vez sea el mejor deseo que pueda expresarse a alguien, después naturalmente del de *tener una buena vida*. Quizá por ello, *Morir bien*[2] sea el título elegido por Richard Reoch para el libro que recientemente ha publicado, el cual resulta una magnífica guía para afrontar de forma lúcida, con valor y dignidad, la experiencia de la muerte. Sus páginas están llenas de belleza y de sugerencias para vivir plenamente y morir dignamente. Frases que levantan el ánimo, sabios consejos, ejercicios de estímulo o de relajación y unas preciosas imágenes, hacen del libro una obra casi imprescindible para quien se interesa por el tema y para todo el que se halle en circunstancias que le obliguen a afrontar de cerca la muerte.

De sus páginas entresacamos un texto que, a su vez, Richard Reoch extrajo de otro libro titulado *Cuando no hay doctor* y que es un completo manual de salud para gentes de escasos recursos, que se ha popularizado en las zonas rurales y marginales de Latinoamérica, por la gran ayuda que presta allí donde la asistencia sanitaria es escasa, no llega o no puede ser costeada por la gente necesitada.

Richard Reoch comenta que, entre las quinientas páginas de que consta el manual de salud *Cuando no hay doctor* —que está repleto de consejos sobre toda clase de problemas y trastornos, desde dolores de cabeza o de encías, hasta enfermedades graves como la pulmonía o el cáncer—, hay una página dedicada a la muerte. Pagina que tanto él como nosotros no hemos podido sustraernos a la tentación de reproducirla, ya que supone la mejor síntesis que hemos podido hallar para cerrar este capítulo dedicado a vivir plenamente y morir dignamente:

Cuando no hay médico

Las personas que han vivido plenamente no suelen tener miedo a la muerte. Después de todo, la muerte es el fin natural de la vida.

A menudo cometemos el error de mantener al moribundo con vida el mayor tiempo posible, sin importarnos cómo. En ocasiones, esto aumenta el sufrimiento y la tensión del enfermo y de su familia.

A veces, la medida más noble no es buscar una «medicina mejor» o un «médico mejor», sino permanecer junto al moribundo y apoyarlo. Hágale saber que se alegra de todo el tiempo, la dicha y el dolor que han compartido, y que también usted es capaz de aceptar su muerte. En los últimos momentos, al amor y la aceptación son más eficaces que cualquier medicina.

Con frecuencia, los ancianos y los enfermos crónicos prefieren permanecer en casa —en un entorno familiar y rodeados de las personas que aman— a estar en un hospital. En algunos casos, esto significará que la persona morirá antes. Pero eso no es necesariamente malo. Debemos ser sensibles a los sentimientos y necesidades de los demás, así como a las nuestras. A veces un moribundo sufre más sabiendo que los gastos para mantenerlo con vida hacen que la familia se endeude o que los hijos pasen hambre. Es probable que la persona pida que la dejen morir; y hay circunstancias en que esta puede ser una decisión sabia.

Sin embargo, algunas personas temen a la muerte. Aunque sufran, es posible que les resulte difícil dejar atrás el único mundo que conocen. Cada cultura tiene una serie de creencias sobre la muerte o ideas sobre la vida después de la muerte. Estas ideas, creencias o tradiciones pueden ofrecer consuelo a la persona que debe afrontar la muerte.

La muerte puede llegar de forma súbita e inesperada, o anunciarse con antelación. No es fácil ayudar a un ser querido a aceptar la muerte y a prepararse para ella. Por lo general, lo único que podemos hacer es ofrecerle apoyo, afecto y comprensión.

La dulzura y la sinceridad son fundamentales. La persona que va a morir casi siempre lo sabe, ya sea por los indicios de su cuerpo o por el temor o la desesperación que ve en sus seres queridos. Tanto si se trata de un joven como de un anciano, si el moribundo desea saber la verdad, dígasela; pero hágalo con dulzura. Si no puede evitarlo, llore, pero hágale saber que aunque lo quiere —o precisamente porque lo quiere— tiene la fuerza suficiente para permitir que se vaya. Esto le dará la fuerza y el valor necesarios para partir. No es preciso que exprese estos sentimientos con palabras para que la persona moribunda los conozca. Bastará con que los sienta y los demuestre.

Todos debemos morir. Quizá la principal función del sanador sea ayudar a la gente a aceptar la muerte cuando esta no puede evitarse y aliviar el sufrimiento de aquellos que siguen con vida.

3

Experiencias cercanas a la muerte

Muertes clínicas temporales o estados de casi muerte

POCO PODÍA SOSPECHAR, a los seis años, que la trayectoria de mi vida estaría marcada por algo tan común en la infancia como unas paperas, trastorno que se complicaría a raíz de un empacho de manzanas verdes. Habíamos subido mi primo y yo al manzano del huerto de casa y, una vez arriba, nos dio rabia no encontrar manzanas maduras, por lo que terminamos atiborrándonos de manzanitas a medio formar, duras y ásperas, pero manzanas a fin de cuentas.

Con todo el drama de un niño aquejado de retortijones por el insoportable dolor de tripa y con una inflamación de la papada, me llevaron mis padres al pediatra de consulta privada, cuyos antecedentes, para mí, eran poco halagüeños, ya que apenas hacía un año que el aplastamiento de un dedo con el canto de una puerta que se cerró sin darme cuenta había terminado en la consulta del susodicho doctor, en sangrienta escabechina, al arrancarme con una especie de alicates, de cuajo y sin anestesia, la uña inflamada y dolorida, aún hoy día el dedo medio de mi mano izquierda sigue mostrando, bien visibles, las secuelas de la brutal intervención médica.

A pesar del problema conjunto del empacho y las paperas, la visita no resultó ser tan dramática como la anterior, limitándose el doctor a extender una receta prescribiendo unos supositorios, con su correspondiente posología: uno, vía rectal, cada tres horas.

Los problemas surgieron una hora después de que mi madre me administrara la prescripción facultativa. Al entrar en la habitación donde yo debía estar descansando, se encontró con que su hijo presentaba una coloración de piel azulada, tirando a negro, y, cogiéndome en brazos, comenzó a gritar: «¡Mariano! ¿Qué te pasa?»; y, como única respuesta, solo recibió un tenue: «Déjame estar, estoy muy cansado», mientras ladeaba ostensiblemente la cabeza, como si se me fuera a caer.

Llamó desesperada a mi padre, que corrió en busca del vecino, quien, por suerte para la época, tenía una moto de gran cilindrada —mis padres apenas disponían del carro y el mulo y dos bicicletas, y la situación parecía lo suficientemente grave como para molestar al agricultor vecino, el tío Paco.

De todo ello solo recuerdo el momento en que estoy en el comedor de casa, en los brazos de mi madre, diciéndole «déjame estar...» y en la siguiente imagen, cuyo recuerdo siempre me resultó extraño hasta que empecé a leer sobre experiencias de casi muerte o muerte clínica temporal: me veía a mí mismo, de pie, en la puerta del hospital donde habitualmente me llevaban mis padres, observando cómo llega el vecino con su moto y mi padre, sentado atrás, llevando un fardo envuelto en los brazos, pasan corriendo frente a mí y mi padre deposita sobre una camilla el fardo, que, al desenvolverlo, veo que soy yo —bueno, mi cuerpo—, todo oscuro e inanimado. Médicos y enfermeras corren de un lado para otro y, tras echar los médicos una mirada a la receta del pediatra, oigo exclamaciones cuyo contenido no recuerdo y, acto seguido, me aplican una inyección en el brazo derecho. A partir de ahí pierdo la conciencia extracorpórea y solo tengo recuerdos de estar observando, tumbado en la camilla, mientras me explican que la causa del colapso cardiaco —había permanecido varios minutos con el corazón parado— se debió a un error médico: los supositorios y las dosis recetadas eran para adultos y solo en casos muy particulares, dados los posibles efectos secundarios de tal medicación.

La experiencia está lejos de parecerse a lo que relatan haber vivido miles de personas en estado de muerte clínica temporal, que ven túneles que desembocan en una gran luz, hablan con seres queridos ya fallecidos o reciben mensajes de vital importancia en su vida posterior; empero, mi experiencia sí tiene algo en común, algo que siendo poco conocido sobre el tema, resulta realmente importante para

quienes hemos pasado por ese trance: se trata de los efectos secundarios o secuelas que nos acompañarán el resto de nuestras vidas.

Tales efectos secundarios los abordaremos en detalle al final del presente capítulo; tan solo decir que, a partir de la experiencia de casi muerte, suele ser habitual el perder todo miedo a la muerte, observándola como algo normal y natural, como un proceso más de la vida, aunque no creas o no hayas oído hablar nunca de la reencarnación —en mi caso, habiéndome criado en un entorno social muy católico, no descubrí el tema hasta los 17 ó 18 años—, también resultando frecuente que quienes han padecido una muerte clínica temporal muestren cierto desapego por las cosas materiales e incluso por el dinero y se preocupen más por ayudar a los demás, mostrando una cierta tendencia hacia temas espirituales o trascendentes y queriendo conocer lo máximo posible sobre todo lo referido al Más Allá.

Los abrumadores testimonios, recogidos en numerosas publicaciones —algunas *best-sellers* internacionales, como el clásico *Vida después de la vida*[8], de Raymond Moody, y otras— en las que se describen cientos o miles de casos de personas de todas las edades, clases sociales, sexo, nivel cultural y creencias religiosas, relatan las trascendentes experiencias vividas en el transcurso de una muerte clínica temporal o casi muerte, sorprendiendo la similitud de detalles comunes, con independencia del país de origen, la edad o los condicionantes religiosos o culturales del sujeto en cuestión.

Dada la importancia que estos testimonios han tenido para que nuestra sociedad occidental se interese por los temas vinculados a la vida más allá de la muerte, en este capítulo no solo recogeremos algunos de estos apasionantes relatos, sino que procuraremos sintetizar los distintos procesos que, de forma coincidente, son descritos por la mayoría de quienes viven experiencias cercanas a la muerte, e incluso nos referiremos a las consecuencias o secuelas —casi siempre positivas— que tales experiencias conllevan para sus vidas.

Antes de entrar de lleno en el apasionante mundo de las experiencias cercanas a la muerte y sobre lo que les acontece a quienes «viven» una muerte clínica temporal, hemos querido introducir el tema como continuación del capítulo anterior realizando una síntesis del proceso personal que la doctora Kübler-Ross experimentó a lo largo de los años de acercamiento y escucha de las personas en fase terminal. Un lento proceso que le iría abriendo los ojos, la mente y el corazón, a una realidad paralela que nunca pudo sospechar existiera. En el capítulo *La vida, la muerte, y la vida después de la muerte*, de su libro *La muerte, un amanecer*[3], confiesa cómo se produjo el inicio de ese cambio de perspectiva personal:

> ... se acentuaban en mí la sensibilidad y observancia hacia los fenómenos inexplicables que se presentaban justo antes de la muerte. Eran numerosos los que comenzaban a alucinar y a repetir las palabras de los parientes que habían muerto antes que ellos y con los que parecían tener una especie de comunicación, aunque yo no podía ver ni entender a esos seres. Observaba también que aun los enfermos más rebeldes y difíciles se calmaban poco antes de su muerte y se desprendía de ellos una paz solemne apenas cesaban los dolores, aunque sus cuerpos estuvieran invadidos por tumores o metástasis.
>
> Podía observar también que inmediatamente después del fallecimiento, el rostro de mis enfermos expresaba paz, equilibrio y serenidad, y esto era tanto más incomprensible en los casos en los que el moribundo poco antes de morir se encontraba en un estado de cólera, de agitación o de depresión.
>
> Mi tercera observación, y sin duda la más subjetiva, era el hecho de que estando siempre muy próxima a mis enfermos, y comunicándome con ellos con un amor profundo, influyeron en mi vida al tiempo que yo influía en la de ellos, de una forma muy personal e incisiva. Sin embargo, minutos después de su muerte mis sentimientos por ellos ya no existían, lo que me extrañaba tanto que me preguntaba si yo era normal. Cuando los miraba en su lecho de muerte, tenía la impresión de que se habían quitado el abrigo de invierno, como cuando llega la primavera, ya que no les hacía falta nada más. Tenía la certeza increíble de que esos cuerpos no eran más que unas envolturas y de que mis queridos enfermos ya no estaban en la cama.

La evolución de Elisabeth Kübler-Ross

Cuando la doctora Kübler-Ross escribió su libro *Sobre la muerte y los moribundos*[1] llevaba relativamente poco tiempo entrevistando a pacientes en fase terminal. El libro se basa en los resultados de unas doscientas entrevistas con moribundos, pero, desde nuestro punto de vista, quizá lo más valioso de la aportación social de la doctora Kübler-Ross sería su segunda etapa, en la que, en los primeros años de

la década de los 70, centró su investigación en la *Vida después de la vida*[8], llevando a cabo más de 20.000 entrevistas con personas entre los dos y los 99 años que habían tenido experiencias cercanas a la muerte o que habían estado clínicamente muertas temporalmente. Esto explica la progresiva evolución que vivió Elisabeth Kübler-Ross a lo largo de ese proceso de escucha y aprendizaje, y explica también el cambio de matices de sus posteriores libros y, sobre todo, que lo que al principio fue tan solo una observación sobre los diferentes estados de ánimo del paciente y sus reacciones a lo largo del proceso de su enfermedad terminal, se ampliaría de forma sustancial al incluir la información que muchos pacientes le revelaban —con sumas reservas al principio— sobre las extrañas experiencias que habían vivido en situaciones límite, como la convalecencia de operaciones complicadas o la muerte clínica temporal. Sus entrevistados pertenecían a todo tipo de clases sociales y culturas, desde esquimales hasta indios norteamericanos, pasando por protestantes, católicos, musulmanes o judíos y, en casi todos los casos, las experiencias relatadas eran tan similares que Elisabeth pensaba que los relatos tenían que contener alguna verdad ignorada hasta la fecha.

Las propias palabras de Elisabeth Kübler-Ross, en su libro autobiográfico *La rueda de la vida*[4], definen claramente el proceso por el que tuvo que pasar.

> Hasta entonces yo nunca había creído que existiera una vida después de la muerte, pero todos esos casos me convencieron de que no eran coincidencias ni alucinaciones. Una mujer, a la que declararon muerta después de un accidente de coche, dijo que había vuelto después de haber visto a su marido. Más tarde los médicos le dirían que su marido había muerto en otro accidente de coche al otro lado de la ciudad. Un hombre de algo más de treinta años se suicidó después de perder a su mujer e hijos en un accidente de coche. Pero cuando estaba muerto, vio que su familia estaba bien y regresó a la vida.
>
> Los sujetos no solo nos decían que esas experiencias de muerte no eran dolorosas sino que explicaban que no querían volver. Después de ser recibidos por sus seres queridos o por guías, viajaban a un lugar donde había tanto amor y consuelo que no deseaban volver; allí tenían que convencerlos de que regresaran. «No es el momento» era algo que oían prácticamente todos.

> Esos extraordinarios hallazgos condujeron a la conclusión científica aún más extraordinaria de que la muerte no existe en el sentido de su definición tradicional. Pensé que cualquier definición nueva debía trascender la muerte del cuerpo físico; debía tomar en cuenta las pruebas que teníamos de que el hombre posee también alma y espíritu, un motivo superior para vivir, una poesía, algo más que la mera existencia y supervivencia física, algo que continúa.

Muchas de estas experiencias y conclusiones las desgrana brillantemente la doctora Kübler-Ross en sus posteriores libros, como el clásico y esperanzador *La muerte, un amanecer*[3], que resultan altamente enriquecedores y aportan luz y esperanza a millones de personas en todo el mundo, pero que, al mismo tiempo, han supuesto grandes reveses para esta insigne mujer que, a lo largo de su proceso personal, debió afrontar el pasar de ser laureada, galardonada y valorada como prestigiosa investigadora, a sufrir el rechazo de los estamentos más conservadores de la medicina y la ciencia oficiales e incluso a ser ampliamente criticada por muchas personas que nunca comprendieron cómo una personalidad de tan brillante carrera se había perdido (según ellos) por los caminos de la especulación seudocientífica, hablando de vida más allá de la vida, de distintos planos de existencia, de maestros o guías espirituales, de ángeles e incluso de la posibilidad de comunicación con seres espirituales —sin cuerpo físico— a través de médiums o mediante ejercicios de relajación y meditación.

Personalmente considero tan importante su segunda contribución como la de la primera etapa de su carrera profesional, que tanto ha permitido mejorar la calidad de vida de las personas moribundas o en fase terminal. El introducirnos en los poco conocidos ámbitos de la vida tras la muerte nos aporta más luz y nos abre muchas más esperanzas que el solo hecho (aunque importante) de tratar con amor y comprensión a los moribundos.

Procesos y vivencias en la muerte clínica temporal y en los estados cercanos a la muerte

Las vivencias y experiencias de miles o millones de personas en todo el mundo eran sistemáticamente ignoradas, debido, sobre

todo, a la incredulidad generalizada ante tales relatos, que los relegaba a simples anécdotas alucinatorias de mentes delirantes en estados críticos. Fue necesaria la labor conjunta de personas valientes, como la ya mencionada doctora Elisabeth Kübler-Ross o el popular Raymond Moody, para que tales testimonios pasaran de la pura anécdota fantasiosa y fueran tomando visos de credibilidad, sobre todo a partir de que, tras la publicación de los primeros informes, numerosos investigadores de países muy distintos y distantes empezaran a hacer públicas sorprendentes constataciones en las que se observaban tantas analogías y paralelismos que no dejaban mucha opción a la duda y, ante todo, no permitían seguir negando tales evidencias.

Lamentablemente, aún hoy día, la mayor parte de los «científicos ortodoxos» prefieren no entrar en un tema para ellos tan espinoso y desconcertante y suelen optar por negar toda evidencia —sin investigarla de cerca—, blandiendo los postulados de una hipotética actividad bioquímica neuronal que desencadena la secreción de ciertas sustancias alucinógenas en el cerebro, que serían las responsables de las llamadas experiencias cercanas a la muerte o explicarían los increíbles relatos de quienes han vivido esas experiencias en estados de muerte clínica temporal.

Tan simplistas explicaciones caen por su propio peso cuando se analiza en profundidad el contenido de las vivencias narradas por quienes han tenido la oportunidad de vivir experiencias en estados cercanos a la muerte. Lo concreto de las imágenes vivenciadas, así como la veracidad contrastada de lo percibido en su entorno inmediato, cuando las personas se han visto a sí mismas fuera de su cuerpo físico —en experiencias similares a las acontecidas a mi padre y relatadas en la pág. 113 de estos textos—, no pueden explicarse como simples estados alucinatorios o fantasías mentales, fruto de la activación neuronal inducida por ciertas sustancias endógenas de efectos psicoactivos.

Muchos médicos que asisten a enfermos terminales manifiestan su disconformidad o desconfianza con los investigadores y con los testimonios de las personas que han sufrido experiencias cercanas a la muerte, aduciendo que ninguno de sus cientos de pacientes que han pasado por situaciones de muerte clínica temporal les han relatado haber tenido tales experiencias. La mejor réplica a esta cuestión la relata Raymond A. Moody en su libro *Más allá la luz*[5]:

> Al final de una de las conferencias del doctor Michael Sabom, un cardiólogo enfurecido se levantó y se enfrentó al conocido investigador de experiencias cercanas a la muerte. Declaró que había sido médico durante treinta años y durante ese tiempo había reanimado a cientos de personas al borde de la muerte.
>
> «He estado metido en este asunto durante años», dijo enfadado, «y jamás he hablado con un paciente que tuviera una de esas experiencias en el umbral de la muerte».
>
> Antes de que Sabom pudiera contestar se levantó un hombre que estaba detrás del médico. «Yo soy uno de los pacientes que usted ha salvado y le voy a decir ahora mismo que usted es la última persona a la que jamás contaría mi experiencia en el umbral de la muerte.

Para hacernos una clara idea de la magnitud de tales vivencias y poder entrever la gran importancia e incluso la trascendencia de tales experiencias, hemos elegido como base de trabajo las síntesis que ofrecen Raymond Moody, en su ya citado libro *Más allá la luz*[5], y P. M. H. Atwater en su documentado libro *Retorno de la muerte, más allá la luz*[6], compilación realizada tras entrevistar a más de tres mil personas que habían vivido tales experiencias y que resumen en ocho puntos comunes las pautas generales de lo que experimentaron.

Dado que las síntesis de Moody y Atwater mantienen enormes similitudes con la investigación realizada por Elisabeth Kübler-Ross con más de veinte mil personas y expuesta en su obra *La rueda de la vida*[4], hemos optado por amalgamar *las cuatro fases de las experiencias de casi muerte* que relata Kübler-Ross y los nueve puntos de Raymond Moody sobre *Las características de las experiencias cercanas a la muerte*, con los ocho puntos del trabajo de Atwater, a fin de dar una visión más amplia y global de unas constataciones tan sorprendentes como trascendentes para la mayoría de quienes vivieron tales experiencias.

Para complementar el recorrido por las distintas fases de las experiencias cercanas a la muerte, hemos añadido la síntesis de Atwater sobre las reacciones positivas o negativas que más frecuentemente suelen suceder a tales experiencias. Por último, también consideramos de gran interés el tomar conciencia de las secuelas o efectos secundarios (casi siempre muy positivos) que suele conllevar la vivencia de las experiencias cercanas a la muerte, de casi muerte o de muerte clínica temporal.

Características de las experiencias cercanas a la muerte

Sensación de estar flotando fuera del propio cuerpo

Se vive como una percepción de ingravidez en la que uno se ve a sí mismo desligado del cuerpo físico. La mayoría de personas que viven esta experiencia relatan ver su cuerpo tendido en la mesa del quirófano o entre el amasijo de hierros del coche destrozado en accidente de tráfico y describen los sucesos y a las personas allí presentes, recordando imágenes, colores y conversaciones, en algunos casos sorprendentes: el sujeto clínicamente muerto ha podido recordar, al volver en sí, el número de la matrícula del coche que lo atropelló y se dio a la fuga sin que nadie más lo viera. Muchas personas relatan cómo, en ese estado de ingravidez, se han visto desplazándose a través de paredes y pasillos del hospital, pudiendo luego relatar los sucesos o conversaciones acaecidos en otras salas distintas o distantes de la que ocupaba su cuerpo inerte. Incluso hay quien viaja cientos o miles de kilómetros para hallarse, de pronto, entre familiares queridos, llegando a relatar, tras su reanimación, lo que estos hacían o las conversaciones que mantuvieron en el mismo instante en que la persona estaba clínicamente muerta.

Una de las peculiaridades más interesantes en esta situación es la sensación de ausencia de dolor, enfermedad o incapacidad propias de la persona que vive la experiencia, como Elisabeth Kübler-Ross[4] escribe:

> En esta primera fase experimentaban también la salud total; por ejemplo, una persona que estaba ciega volvía a ver, una persona paralítica podía moverse alegremente sin dificultad. Una mujer contó que había disfrutado tanto bailando junto al techo de la habitación del hospital que se deprimió cuando tuvo que volver.

Mientras el paciente está consciente de su cuerpo, suele ser habitual que padezca un intenso dolor o sufrimiento, pero cuando —como dice Moody— «se sueltan las riendas», se suele experimentar una auténtica sensación de paz y dicha.

En este mismo contexto, resulta frecuente que se produzca un cambio perceptivo de la propia personalidad. Raymond Moody[5] lo describe en los siguientes términos:

> Los que tienen experiencias cercanas a la muerte, a menudo sienten con más intensidad su propia identidad. Una persona que tuvo experiencias cercanas a la muerte describió esta fase como «un momento en el que tú no eres la mujer de tu esposo, ni la madre de tus hijos, ni la hija de tus padres. Tú eres absolutamente tú.

Los cambios de percepción van más allá de lo imaginable y, a menudo, quienes han pasado por esta fase relatan experiencias en las que no ven su cuerpo como un cuerpo físico, sino más bien como algo que les resulta difícil de expresar en los términos habituales, como un cuerpo energético; algo así como si fuera una masa algodonosa, una especie de nube multicolor o un conjunto de «campos de energía» en permanente oscilación. Raymond Moody relata el caso de una persona a la que entrevistó y que le comentó que había estado observando sus manos mientras estaba en ese estado y vio que estaban hechas de luz, percibió delicadas espirales alrededor de sus huellas dactilares y vio conductos de luz subiendo por sus brazos.

Atravesando el túnel oscuro

La mayor parte de las personas, al salir de su cuerpo físico, suelen percibirse en un estado que solo puede definirse como energía o espíritu; y aquellas personas que tras separarse de su cuerpo no vuelven a él inmediatamente, suelen vislumbrar una gran oscuridad que toma forma de túnel, al final del cual se percibe una luz brillante y, a menudo, incluso cegadora. Alguna extraña fuerza les empuja o atrae hacia la luz del fondo, la cual se va agrandando hasta ser omnipresente, cegando y haciendo desaparecer todo vestigio de oscuridad.

Muchas personas viven en soledad la experiencia del túnel oscuro, al final del cual se halla la brillante luz, pero resulta frecuente que la persona perciba la presencia de un ser espiritual en forma de guía o ángel que le conduce hacia la entrada del túnel o a una puerta de paso, animándolo a atravesarla. Esta especie de umbral o puerta de

otra dimensión de la realidad, que debe ser atravesada para llegar a la presencia de la luz, es vivenciada con infinidad de imágenes distintas, según las personas: por ejemplo, hay quien se halla ante un puente, un paso de montaña, un riachuelo...

Resulta anecdótico el relato de algunas personas que describen haber oído una especie de «fluch» cuando entran en el túnel o atraviesan el umbral, un sonido similar a un zumbido o una vibración eléctrica.

La entrada en el ámbito luminoso, al final del oscuro túnel

Las percepciones descritas por quienes se han visto envueltos en la brillante luz son gratas y reconfortantes, suelen ir acompañadas de sensaciones de profunda paz, calidez, serenidad..., todas ellas muy placenteras. En muchos casos el oscuro túnel desemboca en un paisaje luminoso y lleno de vida: praderas, altas montañas e incluso ciudades, y animales o personas.

Esta etapa hay quien también la vive en soledad, pero la mayoría relatan la presencia de guías que les van acercando a la luz, y como nos lo expone Kübler-Ross [4]:

> Veían que esta irradiaba un intenso y agradable calor, energía y espíritu, de una fuerza arrolladora. Allí sentían entusiasmo, paz, tranquilidad y la expectación de llegar por fin a casa. La luz, decían, era la fuente última de la energía del universo. Algunos la llamaban Dios, otros decían que era Cristo o Buda. Pero todos estaban de acuerdo en una cosa: se hallaban envueltos por un amor arrollador, la forma más pura de amor, el amor incondicional. Después de escuchar a millares y millares de personas explicar este mismo viaje, comprendí por qué ninguna quería volver a su cuerpo físico.

La acogida por parte de voces amigas, personas conocidas (o no) u otros seres, casi siempre muy luminosos

La mayor parte de las personas que han vivido las experiencias cercanas a la muerte se hallan ante seres queridos que fallecieron con anterioridad y con quienes se mantenía un estrecho vínculo afectivo,

o ante personas desconocidas, pero que inspiran mucha paz y sabiduría, percibiéndolos como una especie de guías espirituales.

Aunque lo más habitual es hallarse ante familiares o seres queridos ya fallecidos, muchos de quienes viven esta interesante etapa relatan la relevante experiencia de hallarse frente a seres que les resultan familiares en la iconografía de su fe o religión; siendo frecuentes las personas que describen haber estado en presencia de Cristo, Buda, Mahoma, la Virgen María, los Maestros Ascendidos, Shiva, Khrisna o el mismísimo Niño Jesús, en el caso de experiencias vividas por niños cristianos.

Obviamente, tales figuras simbólicas, propias de cada filosofía o religión, son vistas por las personas creyentes y vinculadas culturalmente a tal tendencia espiritual, siendo raros o inexistentes los casos de budistas que hayan visto a Cristo o de creyentes cristianos a quienes se les haya presentado Mahoma. Cada cual, en cada encarnación, según su cultura y su proceso personal, moldeará la información que le llega de otros planos de conciencia.

En este punto, cabe señalar que las experiencias cercanas a la muerte difieren sustancialmente de las experiencias de regresiones a vidas pasadas, en las que alguien que en su vida actual es ferviente cristiano, musulmán o judío puede verse adorando a un dios distinto y profesando una religión diferente, por ejemplo: un budista actual se puede ver en una vida pasada como musulmán, o un actual católico haciendo sacrificios rituales en ancestrales prácticas paganas.

Algunas personas tan solo perciben la presencia de seres de luz, una luz deslumbrante que irradia paz y amor incondicional y es probable que la mente inconsciente arrope a tales seres de luz con las formas habituales de la propia cultura o religión de quien vive la experiencia o visión, una forma de filtro subliminal que permite vivir mejor o aceptar sin miedo o rechazo la desconcertante experiencia.

Aquí también resulta cautivadora la forma en que Elisabeth Kübler-Ross [4] expone las experiencias que suelen vivirse en este punto:

> En esta fase se encontraban en presencia de la Fuente Suprema. Algunos la llamaban Dios, otros decían que simplemente sabían que estaban rodeados por todo el conocimiento que existe, pasado, presente y futuro, un conocimiento sin juicios, solamente amoroso. Aquellos que se materializaban en esta fase ya no necesitaban su forma etérea,

> se convertían en energía espiritual, la forma que adoptan los seres humanos entre una vida y otra y cuando han completado su destino. Experimentaban la unicidad, la totalidad o integración de la existencia.

A menudo se relata cómo, en esta etapa de acogida por parte de seres queridos o seres de luz, se reciben mensajes amorosos y tranquilizadores que suelen ir acompañados de consejos o sugerencias para la vuelta al cuerpo y se les comunica que aún no es el momento de abandonarlo definitivamente: «tienes que volver abajo a terminar tu proceso», a «realizar una determinada tarea» o a «resolver asuntos pendientes».

La revisión panorámica de la vida

Antes, después o independientemente de hallarse con los seres queridos o los seres de luz, muchos relatan la increíble vivencia de ver pasar, en cuestión de segundos o minutos, la película de toda su vida, desde el nacimiento hasta el momento de la muerte clínica —o a la inversa—. Esta revisión de la existencia, que, en apariencia, ha concluido con la muerte, suele ir acompañada de un balance que cada uno hace de sus actuaciones y de la relación mantenida con el resto de los seres. Aquí, de nuevo, la forma como Elisabeth Kübler-Ross[4] narra tal experiencia es sencillamente fascinante:

> En ese estado la persona hacía una revisión de su vida, un proceso en el que veía todos los actos, palabras y pensamientos de su existencia. Se le hacía comprender los motivos de todos sus pensamientos, decisiones y actos y veía de qué modo estos habían afectado a otras personas, incluso a desconocidos; veía cómo podría haber sido su vida, toda la capacidad en potencia que poseía. Se le hacía ver que las vidas de todas las personas están interrelacionadas, entrelazadas, que todo pensamiento o acto tiene repercusiones en todos los demás seres vivos del planeta, a modo de reacción en cadena.

Muchas personas relatan que visualizan la panorámica de su vida acompañados o guiados por otros seres —familiares queridos o seres de luz—, pero en lo que casi todos coinciden es en que nadie te juzga, solo tú observas y juzgas lo adecuado o incorrecto de cada acto, pensamiento o palabra pronunciada en el transcurso de la vida. Resulta relevante el hecho de que se resaltan más los momentos amorosos y de ayuda al prójimo que los logros materiales o sociales que el individuo realizó en vida, como si estos últimos no tuvieran el mismo valor en los planos no materiales. También suelen sentirse impactados por los hechos negativos que causaron sufrimiento o dolor a otros seres.

El nivel de conciencia que se vive en el proceso de revisión panorámica es muy lúcido y suele estar desprovisto de cargas emocionales, como quien observa algo ajeno a sí mismo, desde el desapego y con una conciencia supraconsciente, lúcida y cargada de sabiduría, pudiendo recibir observaciones o consejos de los seres que le acompañan en tal estado, pero nunca recriminaciones ni críticas.

La conclusión de Elisabeth Kübler-Ross[4] en este punto es reveladora:

> El mayor regalo que hizo Dios al hombre es el libre albedrío. Pero esta libertad exige responsabilidad, la responsabilidad de elegir lo correcto, lo mejor, lo más considerado y respetuoso, de tomar decisiones que beneficien al mundo, que mejoren la humanidad. En esta fase se les preguntaba a las personas: «¿Qué servicio has prestado?». Esa era la pregunta más difícil de contestar; les exigía repasar las elecciones y decisiones que habían tomado en la vida para ver si habían sido las mejores. Ahí descubrían si habían aprendido o no las lecciones que debían aprender, de las cuales la principal y definitiva es el amor incondicional.

Cambia la percepción del tiempo, del espacio y de la materia

Todo lo que se vive en esa dimensión inmaterial se percibe muy distinto de como solemos hacerlo en la tridimensional existencia corporal. Es como si el tiempo, el espacio y la materia no existieran tal como las conocemos, como si todo estuviese sucediendo al mismo tiempo y en donde un segundo puede contener la eternidad o una experiencia pudiera durar días, años o siglos enteros. Lo más habitual que describen quienes viven tales experiencias es que no sienten la

necesidad de medir el tiempo o de calcular las distancias que les separan de un lugar a otro, como si todos los conceptos relativos al tiempo o al espacio desaparecieran de la mente. A menudo, las experiencias vivenciadas durante los pocos segundos de muerte clínica pueden llevar horas de interminables relatos, e incluso hay quien ha escrito grandes volúmenes con los recuerdos de lo acaecido en ese breve lapso de tiempo.

Resistencia a volver al cuerpo y a la materia

Está claro que quienes nos relatan sus experiencias cercanas a la muerte es porque no se han muerto definitivamente y su conciencia ha vuelto a unirse al cuerpo material. La mayor parte de los que vuelven lo hacen conscientes de que aún no han acabado su proceso en la dimensión material, les quedan cosas pendientes, problemas por resolver, gente a la que ayudar o temas que aprender; pero, aun a sabiendas de esto, pocos son los que aceptan volver de buen grado. Las sensaciones de plenitud, paz, felicidad y libertad que se perciben fuera del cuerpo material crean una resistencia a la hora de aceptar volver a un cuerpo denso y cargado de limitaciones, a una realidad dura y conflictiva, en la que vivir representa siempre un gran esfuerzo. Actos normales, como respirar o moverse, son percibidos desde el plano inmaterial como tareas pesadas e insidiosas, se suele vivir la sensación de bajar a una cárcel y vestir una camisa de fuerza al incorporarse al denso cuerpo físico. Por eso es habitual que se describa cierta resistencia a volver aquí, entre los vivos, y se prefiera quedarse en ese otro plano de existencia.

En casi todos los testimonios en que se refieren las experiencias cercanas a la muerte, hallamos referencias a esa resistencia a volver y al deseo expresado de quedarse en ese plano de existencia, más luminosos y placentero.

Los relatos seleccionados pueden considerarse tan descriptivos como recurrentes en la mayoría de casos. El primero lo expone el doctor Melvin Morse en su libro *Más cerca de la luz*[7], en el que relata sus investigaciones de experiencias cercanas a la muerte en el contexto de los niños, de las que hablaremos mas adelante. Aquí el doctor Morse recoge el testimonio de una anestesista infantil que había presenciado un caso de muerte clínica y que participó activamente en la reanimación del niño que había sufrido el paro cardiaco.

> Cuando proporcionó al niño un tratamiento de cardioversión para poner en marcha el nuevo corazón, los ojos de este se abrieron y destellaron cólera.
>
> Varias semanas más tarde, cuando este médico hacía la ronda de última hora de la noche y pasó junto a la habitación del niño, este le llamó. «doctor, ¿dónde está Jesús?», preguntó.
>
> El médico no sabía qué responder. «Esta en todas partes», dijo finalmente.
>
> «No me refiero a eso», respondió a su vez el niño. «¿Qué hizo para que Jesús se fuera? Jesús y yo estábamos allí arriba viendo cómo metía un tubo en mi garganta. Después hizo que me sobresaltara con esa máquina, y Jesús se fue. ¿Por qué hizo eso? Estoy muy enfadado con usted por que hizo que se fuera.»
>
> «Intentábamos ayudarte», dijo el doctor.
>
> «Ya lo sé», replicó el muchacho. «Pero yo estaba muy bien con Jesús, y no quería volver. Jesús cuidaba de mí.
>
> El médico apartó esa experiencia de su mente. Años más tarde, leyó lo que yo había escrito sobre mis pacientes en una publicación médica y contactó conmigo. Me habló de la experiencia próxima a la muerte del niño y dijo que le hubiera gustado haber oído hablar antes de las experiencias cercanas a la muerte. «Habría consolado a los padres saber que su hijo se sentía a salvo con Jesús.»

Raymond Moody, en su ya clásico libro *Vida después de la vida*[8], recoge varios testimonios en los que se manifiestan dudas o reticencias para volver al cuerpo una vez se han experimendo las sensaciones de paz, plenitud o gozo del plano de la Luz. Al parecer, solo la sensación de que aún nos queda algo que hacer aquí en la tierra o el vínculo con los seres queridos con los que compartimos la existencia terrestre nos ayuda a regresar, tal como vemos reflejado en los dos testimonios siguientes.

> Me preguntaba si me quedaría allí, pero mientras lo hacia recordé a mi familia, mis tres hijos y mi marido. Lo que siguió es lo más difícil de decir: cuando en presencia de esa luz tuve esa maravillosa sensación ya no quise regresar. Sin embargo, me tomé mis responsabili-

dades en serio y comprendí que tenía un deber con la familia. Por tanto, decicí regresar.

.../...

Me hallaba fuera de mi cuerpo y comprendí que debía tomar una decisión. Sabía que no podía estar mucho tiempo así —muchos no podrán entender esto, pero para mí entonces estaba perfectamente claro—, por lo que tenía que decidir si me iba o regresaba.

Era maravilloso poder cruzar al otro lado, y creo que quería quedarme. Pero, en cierta manera, saber que tenía algo bueno que hacer en la tierra era igual de maravilloso. Por tanto, pensé: «Sí, debo regresar y vivir», y volví al cuerpo físico. Casi estoy por creer que yo mismo detuve la hemorragia. En cualquier caso, lo cierto es que enseguida me recuperé.

Uno de los testimonios más expresivos de esta reticencia a volver al plano material, lo expresa Betty J. Eadie en su libro *He visto la luz*[9], en donde recoge las experiencias que vivió durante una muerte clínica temporal tras una operación quirúrgica. En plena experiencia, tras realizar la revisión de su vida y de otras vidas anteriores, llegó un momento en que le comunicaron que su trabajo en la tierra no había concluido y ella ante la plenitud de lo que estaba viviendo no podía aceptarlo:

«Tu misión en la Tierra aún no se ha cumplido», dijeron. «Debes regresar. Pero no te obligamos; la elección es tuya.»

Sin vacilar por un instante, dije: «No, no. No puedo volver. Yo pertenezco a este lugar. Este es mi hogar». Permanecí firme, pues sabía que nada me forzaría a marchar.

Uno de los hombres habló, también con firmeza: «Tu obra no está terminada. Es mejor que vuelvas».

Fue necesario que a Betty le revelaran parte del proceso y de la misión que le quedaba por acabar, para que a regañadientes decidiera al fin regresar a su cuerpo —que en esos momentos permanecía clínicamente muerto— aunque puso sus propias condiciones:

Les hice prometer que, en el momento mismo de cumplirse mi misión, me llevarían a mi hogar. No estaba dispuesta a pasar ni un minuto más de lo imprescindible en la Tierra. Mi hogar se encontraba junto a ellos. Estuvieron de acuerdo con mis términos y se puso en marcha el proceso de mi regreso.

Decepción por ser devuelto a la vida

Por lo descrito en el punto anterior, se comprende la decepción y la reacción de desagrado que muchos de los que han pasado por una muerte clínica temporal viven al sentir la necesidad de encogerse o constreñirse de algún modo para reintroducirse y tomar de nuevo las riendas del cuerpo físico. Se sentían energía expandida sin percepción de limitaciones. Tal decepción suele durar poco tiempo; y a medida que pasan las horas o los días, las percepciones físicas, corporales y mentales —a través de la herramienta cerebral— se superponen a las vivenciadas fuera del cuerpo, y lo que fue lúcida vivencia —conciencia de plenitud— pasa a la categoría de recuerdo. Incluso hay quien olvida parte de lo acontecido hasta que, años después, alguna circunstancia casual se lo despierta (o en una regresión inducida) y lo revive con todos sus detalles. Pero de todos modos, resulta inevitable la decepción de pasar de un estado de expansión sin límites a otro de sentirse comprimido y sometido a innumerables limitaciones.

La mayoría de investigadores hacen hincapié en que es poco frecuente que alguien haya vivido en una sola experiencia todos las etapas mencionadas, aunque resulta normal que la mayoría describan, por lo menos, la mitad de ellas, y muchos solo experimentan las primeras fases.

Las experiencias cercanas a la muerte en los niños

Durante años se supuso que los niños no tenían experiencias cercanas a la muerte, al menos, no se tenía constancia de ellas.

Pero, como demostraría el doctor Melvin Morse a través de sus numerosas investigaciones y de una abundante recopilación de experiencias, que llegaría a publicar en el interesante libro *Más cerca de la luz*[7], esa falsa suposición se debía sencillamente a que nadie se había interesado en investigar tal posibilidad.

Por una de esas casualidades de la vida, el doctor Melvin Morse, que se había especializado en Pediatría Clínica al finalizar la carrera, se halló colaborando en los esfuerzos de todo un equipo de reanima-

ción de una unidad de cuidados intensivos, y lo que le aconteció allí cambio el rumbo de su vida:

Estaba de pie, junto al cuerpo sin vida de Katie, en la unidad de cuidados intensivos, y me preguntaba si podría salvar a esa niña. Unas horas antes la habían encontrado flotando boca abajo en una piscina de la YMCA. Nadie sabía cuánto tiempo había estado inconsciente, o qué era exactamente lo que había sucedido para que perdiera la conciencia.

.../...

Las máquinas a las que estaba ahora conectada daban a entender una historia triste. Un escáner del CAT de emergencia mostraba un gran hinchazón cerebral. No tenía reflejos. Un pulmón artificial respiraba por ella. En la jerga directa que utilizan los médicos de la sala de emergencia, era lo que llamamos un choque de trenes. Incluso ahora, analizando la situación retrospectivamente, creo que solo tenía un diez por ciento de posibilidades de sobrevivir.

.../...

Era uno de los niños más enfermos que he curado nunca. A pesar de todos nuestros esfuerzos, estaba convencido de que iba a morir. No obstante, seguíamos intentando todo lo que se nos ocurría.

.../...

Todavía permanece vivo en mi memoria un episodio del caso de Katie. Estaba intentando introducir un pequeño catéter en una de sus arterias para obtener una lectura exacta del oxígeno en su sangre. Este procedimiento, denominado cateterización arterial, resulta particularmente difícil y suele producir hemorragias, pues exige realizar una incisión en la arte

Le expliqué el procedimiento al padre y le dije que quizá él y los otros miembros de la familia prefirieran esperar en la sala exterior hasta que hubiera introducido el catéter. Consultó con su esposa y los demás y me hizo otra sugerencia. Preguntó si podían celebrar una vigilia de oración alrededor de la cama de la niña mientras yo introducía el dispositivo en su arteria. ¿Por qué no?, pensé. De todas maneras iba a morir. Quizá eso les ayudara a ellos a enfrentarse a su pena.

La familia se cogió de las manos alrededor de la cama y empezó a rezar. Katie seguía sin vida, dando lecturas planas, mientras los pulmones artificiales y los monitores hacían todo tipo de ruidos y señales y varias intubaciones intravenosas le proporcionaban líquido y medicamentos. Me acompañaban dos enfermeras y un terapeuta respiratorio. Al empujar con la aguja, la sangre comenzó a brotar de la línea

arterial. Todos hicimos nuestro trabajo con rapidez y nerviosismo. Ahora me parece que las personas más tranquilas de la habitación eran los miembros de la familia de Katie. Cuando la sangre brotó, empezaron a rezar en voz alta.

¿Cómo podrán estar tan tranquilos?, pensé. ¿No es evidente que se va a morir?

Tres días más tarde, la paciente se había recuperado plenamente.

Su caso ha sido uno de los misterios médicos que demuestran la capacidad de recuperación del organismo humano. A veces hay personas que cruzan el umbral de la muerte y regresan con una salud completa. Es imposible saber por qué sucede tal cosa. Pero así sucedió en el caso de Katie, cuyos análisis neurológicos demostraron que había tenido una recuperación completa.

Cuando ya se sentía bastante bien, decidí hacerle un examen de seguimiento. Una de las cosas que quería conocer era lo que recordaba de los momentos antes de la pérdida de conciencia en el agua. La respuesta era importante para el tipo de tratamiento que debía recibir como paciente externo. ¿Se había golpeado la cabeza? ¿Alguien la había sujetado bajo el agua? ¿Había perdido la conciencia o experimentado un ataque? Si no sabíamos exactamente lo que había sucedido, siempre habría la posibilidad de que sufriera otro ataque o pérdida de conciencia.

Katie me maravilló cuando entró en la consulta. Era una niña muy guapa, de cabellos largos y rubios, y maneras tímidas y asustadas. Sus ojos revelaban una inteligencia que no se había reducido por la privación cerebral de oxígeno que acompaña siempre a los que se ahogan. No había nada anormal en su manera de andar o comportarse. Era solo una niña más de nueve años.

Katie se acordaba perfectamente de mí. Tras presentarme, se volvió hacia su madre y le dijo: «Este es el de la barba. Primero vino ese doctor alto que no llevaba barba, y después entro él». Lo que acababa de decir era cierto. El primer médico de la sala de urgencias era alto, y sin barba; se llamaba Bill Longhurst.

Pero Katie recordaba más cosas. «Primero estaba en la sala grande, y luego me llevaron a otra más pequeña y me vieron por rayos X.» Habló con precisión acerca de varios detalles, como el de que tenía «un tubo por la nariz», su forma de describir una intubación nasal. La mayoría de los médicos intuban oralmente, y esa es la forma más común en que se representa el proceso en la televisión.

Describió con precisión otros muchos detalles de su experiencia. Recuerdo que me sorprendí ante los hechos que ella contaba. Aunque había tenido los ojos cerrados y se había encontrado en un estado de

coma profundo durante toda la experiencia, sin embargo, había seguido «viendo» lo que estaba pasando.

Le hice una pregunta de carácter general: «¿Qué es lo que recuerdas de la piscina?».

«¿Se refiere a cuando visité al Padre Celestial?», contestó ella.

Vaya, pensé yo a mi vez. «Eso está bien para empezar. Háblame del encuentro con el Padre Celestial.»

«Vi a Jesús y al Padre Celestial», contesto ella.

Ese día no siguieron con el tema, pero el doctor Melvin Morse quedó tan impresionado que le dio cita para la semana siguiente.

> Lo que ella me contó en nuestro siguiente encuentro cambió mi vida. No recordaba nada de cuando se había ahogado. Su primer recuerdo era el de la oscuridad, y la sensación de que era tan pesada que no podía moverse. Después se abrió un túnel, y por ese túnel llegó «Elizabeth».
>
> Elizabeth era «alta y agradable», de cabellos dorados y brillantes. Acompañó a Katie túnel arriba, donde vio a su abuelo, ya fallecido, junto con otras personas. Entre sus «nuevos amigos» había dos chicos jóvenes, «almas esperando nacer», llamados Andy y Mark, que jugaron con ella y le presentaron a mucha gente.
>
> En un punto del viaje, Katie incluso vio por un instante su casa. Le permitieron pasear por toda la casa, viendo a sus hermanos y hermanas jugar en sus habitaciones.
>
> .../...
>
> Finalmente, Elizabeth, que parecía ser un ángel guardián de Katie, la llevó junto al Padre Celestial y Jesús. El Padre Celestial le preguntó si quería ir a su casa. Katie se puso a llorar. Dijo que quería quedarse con él. Entonces Jesús le preguntó si quería ver de nuevo a su madre. «Sí», respondió ella. Y después despertó.

El doctor Morse no entendía muy bien todo aquello, pues no encajaba con nada conocido por él hasta esa fecha, pero en vez de dejarlo de lado como una nueva anécdota, fruto de la imaginación de una niña, opto por investigar a fondo el tema.

Empezó hablando con las enfermeras que atendieron a Katie en la unidad de cuidados intensivos, las cuales le comentaron que las primeras palabras que pronunció la niña al despertar fueron: *«¿Dónde estan Mark y Andy*?».

Posteriormente investigó las creencias religiosas de la familia y se interesó por la educación recibida por la niña en busca de pistas que explicaran de dónde había sacado aquellas imágenes:

> Quería saber si la habían adoctrinado con creencias sobre ángeles guardianes y túneles que llevan al cielo.
>
> .../...
>
> Pasé varias horas hablando con sus padres, tratando de encontrar factores de su educación que pudieran haber influido en su experiencia. Pero no encontré ninguno.
>
> Mi instinto más profundo me decía que nada de lo que había en la experiencia de Katie se lo habían «enseñado» antes de que estuviera a punto de ahogarse. Se trataba de una experiencia nueva, no de un recuerdo.

A partir de esa experiencia empezó a examinar informes, investigaciones y textos médicos que dieran alguna coherencia a aquella experiencia.

> La búsqueda en la literatura médica me reveló muy poco, aparte del nombre de lo que le había sucedido a Katie. Se llamaba «experiencia próxima a la muerte» (EPM).
>
> El nombre de este fenómeno había sido acuñado por el doctor Raymond Moody en su libro de 1975, *Vida después de la vida*[8].
>
> Una encuesta muy amplia, llevada a cabo por la organización George Gallup, descubrió entre los entrevistados de 1982 un número de experiencias próximas a la muerte que, con la proyección a los habitantes del país, daría una cifra de ocho millones de experiencias en ese año. Es innecesario decir que se trata de hechos muy controvertidos. Algunos afirman que las EPM son tan solo dramas que crea la mente en un estado de pánico. Otros dicen que son un vislumbre del otro mundo.
>
> Algunos investigadores, como Raymond Moody y Kenneth Ring, suponen que solo los que cruzan la puerta de la mente realizan viajes vívidos a través de túneles o ven Seres de Luz y parientes muertos. Otros investigadores, entre los que se incluye el psicólogo Ron Siegen, creen que las EPM son visiones producidas por las medicinas o «la actividad alucinatoria disociativa del cerebro».

El doctor Morse también rastreó la información que sobre las experiencias cercanas a la muerte aparecían en textos sagrados o en distintas filosofías:

Desde el principio de la historia registrada hay informes sobre experiencias próximas a la muerte. En el Nuevo Testamento (2 Cor. 12:1-4), Pablo describe una que él mismo tuvo. Y el papa Gregorio el Grande, en el siglo VI recogió algunas de esas experiencias, a las que consideraba como una prueba de la existencia de otra vida.

Carol Zaleski, prominente teóloga de Harvard, encontró experiencias próximas a la muerte en los mitos y leyendas de Grecia, Roma y Oriente Próximo. Me fascinó leer en su libro, Otherworld Journeys, que algunas culturas consideran la muerte como un viaje cuyo objetivo final es la recuperación de la naturaleza propia y auténtica.

Pero lo que más sorprendió al doctor Morse fue el que:

Hasta 1975, año en el que el doctor Raymond Moody publicó sus descubrimientos, nadie se había dado cuenta de que en esas experiencias había una pauta. Algo místico y raro les sucedía a muchas personas que habían estado a punto de morir.

Como no halló en toda la documentación publicada hasta entonces referencias a experiencias de muerte clínica temporal en niños, decidió publicar la de Katie en un diario médico.

Mi artículo se publicó en 1983 en el American Journal of Diseases of Children. Estuve a punto de dejar allí mi investigación. Más tarde recordé lo que había dicho Moody en su segundo libro, *Reflexiones sobre la vida después de la vida* [19]. Había escrito que si alguien investigaba el tema con una mentalidad abierta, se convencería de la realidad de las experiencias próximas a la muerte.

.../...

Fue entonces cuando decidí hacer algo más que escribir simplemente una artículo. Las audaces afirmaciones del doctor Moody me parecieron un desafío, especialmente su afirmación de que estas experiencias eran universales por cuanto afectaban a todos los seres humanos.

Empezaron a surgir muchas preguntas en mi mente:

- ¿Tienen los niños EPM diferentes de las de los adultos? Puesto que los niños no están todavía «culturalmente contaminados», algunas personas afirman que no tienen experiencias próximas a la muerte, o que las tienen de un tipo muy distinto. La EPM de Katie era similar a la de los adultos. ¿Pero y la de los otros niños?

El doctor Morse pensó que, dado que los niños no habrían oído hablar de experiencias próximas a la muerte, probablemente una investigación con ellos permitiría indagar sobre el tema en una población pura y no contaminada por ideas preconcebidas.

Cuando Melvin Morse se enfrentó a la posibilidad de realizar una investigación sería al respecto, le asaltaron unas cuantas dudas:

- ¿Es necesario estar cerca de la muerte para tener una EPM?
- ¿Hay alguna zona en el cerebro que produzca la experiencia próxima a la muerte?
- ¿Habían pasado por alto los investigadores algún rasgo?
- ¿Las EPM afectan posteriormente a los niños, de la misma manera que sucede con los adultos?

Como descubrió que ninguna investigación respondía a estas cuestiones, empezó a proponerles a los médicos con los que se relacionaba y al director del departamento de investigación del hospital en donde trabajaba, la posibilidad de realizar un estudio que intentase esclarecer alguna de las dudas planteadas.

El rechazo que recibió fue total, e incluso algunos médicos se burlaban abiertamente de él por interesarse por temas tan «poco serios».

Por suerte, finalmente tuvo la oportunidad de llevar a cabo su propia investigación, lo hizo aprovechando una beca que le concedieron para estudiar los efectos sobre el cerebro de ratas de un compuesto químico anticancerígeno. Como no se sentía muy motivado por la rutina del laboratorio, aprovechó su tiempo libre para diseñar un estudio que respondiera a las preguntas que llevaba tiempo planteándose. Pudo contar con el apoyo y la aprobación de la directora del National Cancer Institute y ello le permitió llevar adelante su investigación. Empezó organizando un equipo de médicos expertos en varias áreas para que la supervisaran y así comenzó una de las investigaciones más fascinantes y esclarecedoras que se han llevado a cabo en torno a las experiencias cercanas a la muerte:

Para investigar si para tener estas experiencias era condición necesaria estar al borde de la muerte, reunimos a dos grupos de niños.

El grupo de control estaba compuesto por 121 niños gravemente enfermos, pero no próximos a la muerte. Estos niños utilizaban pulmones artificiales, eran tratados con tranquilizantes y narcóticos, y su

edad variaba entre los 3 y 16 años, encontrándose hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos del Hospital Infantil. Todos ellos soportaban el miedo y el estrés psicológico de encontrarse en una unidad de cuidados intensivos.

.../...

Todos ellos estaban en la cama durante un largo periodo de tiempo, y la mayoría de ellos habían recibido fuertes dosis de medicinas en un momento u otro. Habían experimentado los efectos de los narcóticos, las mismas drogas que pensaban algunos doctores que eran la causa de los dolores de Katie. Los 121 niños del grupo de control tenían enfermedades graves, pero los que tenían posibilidad de morir eran menos del cinco por ciento.

En cambio, el grupo de estudio se componía de niños que habían mirado a la muerte cara a cara, niños que probablemente habrían muerto o se enfrentarían a graves contratiempos de no haber sido por la moderna asistencia médica. El grupo de estudio lo componían doce de esos niños. Para encontrar ese número tuve que leer diez años de archivos del hospital y entrevistar a todos los supervivientes de una enfermedad casi fatal. El periodo de tiempo transcurrido entre la experiencia y el momento de la entrevista variaba entre varias semanas y diez años.

Los doce niños representaban una amplia colección de enfermedades. Todos habían tenido parada cardiaca por diversos accidentes, como estar a punto de ahogarse, colisión de automóvil, o se habían visto afectados por la enfermedad que padecían, como graves problemas renales, de asma o parada cardiaca durante una operación quirúrgica.

.../...

El diseño que hice del estudio era muy simple. Me identificaba como un médico interesado por la experiencia psicológica que produce el internamiento en una unidad de cuidados intensivos. Evitaba cuidadosamente cualquier mención a la investigación de la proximidad a la muerte, pues no quería influir en modo alguno en sus respuestas. Simplemente decía que quería saber cómo era la experiencia de estar muy enfermo y que esperaba que compartieran esa experiencia conmigo, por extraña que pudiera haber sido. La entrevista media duraba unas dos horas y seguía una lista estandarizada de preguntas simples:

- ¿Qué recuerda de cuando estuvo enfermo?
- ¿Tuvo algunos sueños o recuerda haber estado inconsciente?
- Dígame todo lo que recuerda del hospital.
- ¿Qué sucedió después?
- ¿Qué piensa que sucede después de la muerte?
- ¿Puede describir las creencias religiosas de su familia?
- ¿Puede describir sus experiencias en el hospital?

.../...

Tras cientos de horas de investigación y entrevistas, conseguí mi respuesta: una persona necesita estar cerca de la muerte para experimentar una EPM. De los 121 niños enfermos pertenecientes al grupo de control, **ninguno** de ellos tuvo una experiencia que se asemejara a la de la proximidad de la muerte o de muerte clínica temporal.

Algunos habían tenido sueños vívidos, tal como era de esperar. Una niña, comprensiblemente, había soñado que le atacaban monstruos vestidos con batas blancas. Otro recordaba haber oído a las enfermeras que pedían medicamentos o guantes. De los 121 pacientes del grupo de control, 118 no tenían el menor recuerdo de su estancia hospitalaria, a pesar de haber sobrevivido a una temible enfermedad y haber pasado por esa cámara de torturas que les salvó la vida, a la que se conoce con el nombre de unidad de cuidados intensivos.

Fuera del grupo de control entrevisté a 37 niños tratados con casi todo tipo de medicamentos o drogas que alteran la mente y son conocidos por la farmacología. Esos niños habían recibido agentes anestésicos, narcóticos, Valium, Thorazine, Haldol, Dilantin, antidepresivos, estimulantes del estado de ánimo y analgésicos. Mi objetivo era comprobar si los medicamentos provocaban la EPM y descubrir si tenían razón los doctores escépticos que dudaban de la experiencia de Katie.

Ninguno de ellos tuvo nada que se asemejara a una EPM.

.../...

En cambio el grupo experimental, constituido por aquellos niños que habían sobrevivido a una parada cardiaca o que habían regresado milagrosamente de un estado de coma profundo, daba a entender en sus resultados una historia totalmente distinta. La mayoría de estos niños habían tenido al menos alguno de los rasgos de la EPM: encontrarse fuera del cuerpo físico, ascender por algún tipo de túnel, ver una luz, visitar a personas que estaban muertas, ver un Ser de Luz, revisar toda su vida, y quizá incluso decidir conscientemente el regreso a su cuerpo.

Habitualmente, empezaban a describir la EPM con una expresión de perplejidad y una afirmación similar a la del paciente que dijo: «Bueno, recuerdo una cosa realmente divertida que no le puedo contar con exactitud. Estaba flotando y me veía a mí mismo, estaba oscuro y al mismo tiempo iluminado. Iba a alguna parte, pero no sabía exactamente adónde».

En cuando se les presionaba un poco, contaban una historia. Algunos ofrecían imágenes fragmentarias de una poderosa experiencia. Otros contaban historias maravillosas e interesantes, muy semejantes a la de Katie. Habitualmente no habían hablado a sus padres sobre la EPM. Y ninguno habló con ningún doctor o enfermera a menos que se le hubiera escapado algo mientras estaba semiinconsciente.

.../...

Todos los niños habían quedado asombrados por lo que les había sucedido. Sabían que les había pasado algo especial, pero, por su juventud, se sentían inseguros de lo que era. Para algunos, la experiencia no significaba nada especial. Había pasado, y eso era todo. En otros produjo cambios profundos. Algunos de esos niños sintieron que habían vuelto a la vida con un propósito. Otros eran ahora más maduros que sus amigos, o mejores estudiantes. Ninguna de estas EPM había afectado adversamente a esos niños. En realidad, parecía que todos habían mejorado.

Las conclusiones a las que nos llevan estas investigaciones son más que sorprendentes. Resulta trascendente, sobre todo, el hecho de que los 121 niños que habían tenido episodios clínicos graves, más los 37 tratados con todo tipo de medicamentos, ninguno relate experiencias similares a las que experimentan los que han sufrido una muerte clínica. Mientras que de los 12 niños del grupo experimental —que habían estado clínicamente muertos— 10 habían tenido alguna de las mencionadas experiencias cercanas a la muerte.

Estas conclusiones dan mucho de sí para reflexionar al respecto y al doctor Melvin Morse le llevaron a continuar un largo proceso investigador que le permitiera ir dando respuesta a cada una de las preguntas planteadas.

En el capítulo 11, recogemos algunas de las conclusiones a las que llego investigando la zona del cerebro en donde se procesan tales experiencias, pero aquí quizá nos baste con que nos quede claro que las experiencias cercanas a la muerte no son fruto de alucinaciones ni el resultado de alteraciones neuronales por falta de oxígeno o a consecuencia de los medicamentos recibidos por la persona que los experimenta.

Como colofón de este capítulo hemos querido incluir dos de los diez casos que recoge el doctor Melvin Morse en su libro *Más cerca de la luz*,[7] como testimonio de la similitud de tales experiencias con las vividas por adultos que hemos relatado al inicio.

El primer caso se refiere a un niño de once años que, tras varios meses de sufrir constantes desvanecimientos, los padres decidieron llevarlo al hospital para que le hicieran un chequeo.

Estando en la sala de espera tuvo otro desvanecimiento seguido de una parada cardiaca. Estuvo sin latidos unos 20 minutos en los que le suministraron medicamentos cardiacos sin éxito, hasta que tras aplicarle el electroshok de cardioversión, abrió los ojos y dijo:

«Fue fantástico. Me succionaron dentro del cuerpo».

Luego volvió a quedarse inconsciente por lo que lo hospitalizaron y lo operaron implantándole un marcapasos.

El doctor Morse se entrevistó con él, siete años después de la traumática experiencia.

Al principio habló con bastante vaguedad acerca de esa terrible experiencia. No se acordaba de que al regresar a la vida había abierto los ojos y hablado con los médicos y enfermeras. Describió el dolor de las corrientes eléctricas como «un dolor que no olvidaré nunca». Todavía tengo pesadillas sobre el momento en que me pusieron en el cuerpo esas almohadillas.

Aunque los padres dijeron que no recordaba nada sobre esa experiencia inicial en la sala de espera del hospital, tuve la sensación de que aquella experiencia perturbaba de alguna manera a ese joven. Le presioné un poco pidiéndole más detalles sobre ese día, y específicamente sobre cualquier sueño que hubiera tenido relacionado con él.

Finalmente, me miró a los ojos y me dijo: «Bueno, si me promete que no va a echarse a reír, le contaré lo que recuerdo. Me acuerdo de ello todavía como si me hubiera pasado ayer».

Recuerdo que ese día fui al hospital. Mis padres habían entrado en una sala (la oficina de admisiones) cuando de repente oí un ruido muy fuerte. Me sentí como cuando te das un golpe con el coche, a mucha velocidad, y te parece que el estómago se te va a salir fuera. Oí interiormente un zumbido.

De lo siguiente que me acuerdo es de que estaba en una sala, agachado en una esquina del techo. Podía ver mi cuerpo allí abajo. Todo estaba realmente oscuro, ya sabe. Podía ver mi cuerpo porque estaba iluminado por una luz, como si dentro de mí hubiera una bombilla encendida.

Pude ver a los médicos y enfermeras que trabajaban conmigo. Allí estaba mi doctor, y también Sandy, una de las enfermeras. Oí que Sandy decía: «Me gustaría no haber tenido que hacer esto». Me preguntaba qué era lo que estaban haciendo. Vi que un médico ponía una gelatina en mi pecho. Mi pelo estaba realmente alborotado. Parecía grasiento, y me hubiera gustado habérmelo lavado antes de ir al hospital. Me cortaron la ropa para quitármela, pero seguía teniendo los calzoncillos puestos.

Oí a un doctor que decía «atrás», y entonces pulsó el botón de una de las almohadillas. De repente estaba dentro de mi cuerpo. Un minuto antes me estaba viendo la cara. Podía ver la parte de arriba de las cabezas de los médicos. Pero en cuanto pulsó ese botón, estaba de pronto mirando otra vez a la cara del médico. Oye, aquello dolía. Me duele solo de pensar lo mucho que dolía. Nunca olvidaré lo que me dolió cuando el doctor pulsó ese botón. Todavía tengo sueños en los que recuerdo cómo me dolía. A veces me despierto por la noche gritando por ese dolor.

No, nunca he oído hablar de una experiencia próxima a la muerte. No veo mucho la televisión. Si leo, es sobre todo libros de historietas. No, no hablé de eso con mis padres. No sé por qué no lo hice; imagino que no me apetecía hablar de ello. Nunca he oído que a nadie le hubiera sucedido eso. No hablé de ello con mis amigos. Probablemente habrían pensado que estoy loco.

De nuevo vemos como la mayoría de quienes han tenido alguna de estas experiencias, son reticentes a compartirlas por miedo a ser objeto de burlas o tratados de locos.

El siguiente caso es el de una adolescente de 16 años que una noche fumo crak y posteriormente empezó a sentir fuertes dolores de pecho. Cuando su novio la llevaba en coche al hospital sufrió una parada cardiaca.

Hable con Cindi un par de semanas más tarde de su roce con la muerte. Me habló de un viaje espiritual que le había llevado a reunirse con su abuelo, que había muerto hacía tiempo.

Me desmayé en el coche. Lo que vi a continuación, que yo recuerde es que estaba flotando por encima de mi cuerpo, observando a los médicos que me presionaban el pecho. Ahora sé que estaban dentro de mi pecho, pero no podía verlos. Lo único que podía ver era que trabajaban conmigo, pero sin darme cuenta realmente de los detalles.

Pasé entonces a una habitación en la que estaban todos mis amigos. Era muy grande y abierta por arriba. Como si estuviera mirando el cielo. Las chispas llenaban el aire y unas vetas de luz subían hacia arriba desde la tierra y se rompían formando arco iris. Deseaba ser una de esas chispas, pero no sabía cómo encenderme y convertirme en una.

Quería salir de la habitación, pero la puerta estaba cerrada. Sabía que, si la abría, nunca podría regresar. Tenía miedo de la puerta, pero también quería cruzarla, espero que me entienda.

Mi abuelo muerto vino para ayudarme. Era un hombre muy religioso. Me cogió la mano y me dijo: «Vuelve a tu cuerpo. Tienes un trabajo que hacer». Entonces me sacó de la habitación y me devolvió al cuerpo. Lo siguiente que recuerdo es que estaba despierta.

Consecuencias posteriores a las experiencias cercanas a la muerte

No todo el mundo encaja por igual la experiencia extracorporal vivida en un estado de muerte temporal. Quienes estaban familiarizados con el tema, a través de lecturas o por pertenecer a alguna filosofía oriental de carácter reencarnacionista, suelen aceptar los hechos como algo normal y natural y los integran en su vida como una gran experiencia, a menudo de las más significativas y decisivas, pudiendo incluso cambiar el rumbo de su existencia. Para otros, en cambio, la experiencia puede llegar a crearle problemas, ya sea por el desconcierto que provoca algo tan inhabitual y desconocido o por el hecho de chocar frontalmente con sus creencias religiosas, su ateísmo o su cientifismo, e incluso hay quien sufre por el miedo a que, al contar la experiencia, le tomen por loco o chiflado.

Reacciones negativas y reacciones positivas

En el sentido de lo referido al comentar el aspecto de la *aceptación de lo vivido* —y antes de entrar a describir las secuelas o efectos secundarios de tales experiencias—, quizá resulte interesante exponer la síntesis que realiza Atwather[6] de las reacciones positivas y negati-

vas más habituales en las personas que han experimentado un estado de muerte temporal o una experiencia cercana a la muerte.

Entre las reacciones **negativas** más comunes se hallan:

Irritación. Numerosas personas experimentan un gran disgusto por haber sido «resucitadas» y obligadas a abandonar el estado o el «lugar» en que se hallaban.

Decepción. Al verse de nuevo prisioneras de su cuerpo físico, sintiendo la densidad y las limitaciones que impregnan la materia y teniendo que realizar grandes esfuerzos para todo.

Horror. En algunos casos en que la experiencia resulta desagradable, repugnante, espantosa o «infernal». Por suerte, se dan muy pocos casos: según la evaluación de las encuestas realizadas, sobre miles de personas que han tenido una experiencia cercana a la muerte, solo el 0,3 % describió su experiencia como algo infernal.

Culpabilidad. Algunas personas se sienten mal por el hecho de haber vivido gratas experiencias en otro plano de conciencia, mientras eran conscientes de que habían abandonado el cuerpo físico y sin que en ningún momento echaran de menos a sus seres queridos ni se preocuparan por el desagradable trance que estarían pasando.

Reserva. Quisieran hablar de su experiencia, pero algo les paraliza, como si no fuesen capaces o tuviesen miedo de contarlo.

Depresión. La suelen padecer quienes hallan una gran dificultad para adaptarse de nuevo a la vida física, con todas sus limitaciones, teniendo que llevar una vida «normal» en la que difícilmente encajan las experiencias vividas durante el periodo que se estuvo fuera del cuerpo, en un estado de lucidez y plenitud y en ausencia de todo sufrimiento, dolor o preocupación. La vida cotidiana les resulta tediosa o dura y difícil de sobrellevar.

Mientras que las actitudes **positivas** más comunes suelen ser:

De éxtasis. Percibiendo la maravilla, la belleza y la gloria de todo cuanto les rodea.

Emocionada. Al sentirse privilegiados por haber experimentado algo tan grandioso, por haber vivido textualmente «un milagro».

Agradecida. Por la oportunidad de que algo sumamente increíble y maravilloso les haya podido suceder.

Reverencial. Como un estado de sumo respeto por lo vivido y, en ocasiones, incapaces de hallar palabras para expresarlo.

Mesiánica o evangelizadora. Sienten una gran necesidad de comunicar a los demás su maravillosa experiencia, insistiendo en que deben perder el miedo a la muerte y abrirse a la grandeza de Dios y al poder del amor.

Máxima humildad. Ante la magnitud de lo vivido y por todo lo que supone, a todos los niveles, tal experiencia.

Secuelas y efectos secundarios de la experiencia vivida

Uno de los rasgos más característicos y recurrentes de las experiencias cercanas a la muerte, son los grandes cambios psicológicos e incluso físicos que se desarrollan en la mayoría de quienes viven tales experiencias.

Por regla general, hay consenso en que la mayor parte de dichos efectos secundarios son de carácter positivo y giran en torno a cambios en la personalidad, en la percepción del entorno o en la forma de relacionarse con los demás. La conciencia suele experimentar una especie de apertura mental o expansión, volviéndose personas más atentas y observadoras de cuanto sucede alrededor, y es frecuente que, a partir de la experiencia, tengan la sensación de que todo en el universo está interrelacionado y, aunque les resulte difícil expresar o definir este concepto, casi todos tienen un renovado respeto por la naturaleza y el mundo que los rodea, de alguna forma sienten que estamos conectados con todas las cosas. También se pierde el miedo a la muerte o incluso al dolor. El poder ser consciente de la existencia de una realidad más plena y gozosa que la que llamamos realidad física relativiza la mayor parte de hechos y circunstancias vividas, incluso hasta el punto de inducir una excesiva despreocupación de los temas prosaicos o mundanos; se aprecian cambios en la percepción del tiempo y el espacio, desaparece la preocupación por el control del tiempo o el vivir pensando en el futuro y se vive más el aquí y ahora, incluso llega a ser frecuente el perder el hábito de llevar reloj.

Algunos testimonios que cita Raymond Moody en su libro *Más allá la luz*[5] pueden ilustrar de forma excepcional los cambios que suelen producirse tras las experiencias cercanas a la muerte:

Esta experiencia tuvo a partir de entonces una influencia en mi vida diaria. Pasear por la calle es una experiencia completamente distinta, créame. Yo solía pasear por la calle encerrada en mi pequeño mundo, con la mente puesta en una docena de pequeños problemas diferentes. Ahora paseo por la calle y siento que estoy inmersa en un océano de humanidad. Quiero llegar a conocer a cada una de las personas que veo y no me cabe duda de que si realmente las conociera las amaría.

Un hombre que trabaja conmigo en la oficina me preguntó por qué siempre estaba sonriendo. Él no sabía lo de mi experiencia, de modo que le dije que como estuve a punto de morir era feliz de estar vivo y lo dejé estar. Algún día lo descubrirá por sí mismo.

.../...

Lo primero que vi cuando recobré el conocimiento en el hospital fue una flor y me puse a llorar. No se lo creerá, pero jamás había visto realmente una flor hasta que regresé de la muerte. Una cosa muy importante que aprendí al morirme fue que todos formamos parte de un gran universo viviente. Si pensamos que podemos hacer daño a otra persona o a otro ser viviente sin hacernos daño a nosotros mismos, estamos muy equivocados. Yo ahora miro un bosque, una flor o un pájaro, y digo: «Eso soy yo, es parte de mí». Estamos conectados con todas las cosas y, si enviamos amor a lo largo de estas conexiones, entonces somos felices.

Para muchos, lo más difícil de encajar es la progresiva apertura de una extraordinaria sensibilidad e incluso la irrupción de esporádicas percepciones extrasensoriales: sienten la energía de los lugares o de las personas; captan las intenciones escondidas o los pensamientos más ocultos de sus interlocutores; empiezan a pasarles «cosas raras»: aparición o desaparición de objetos cotidianos, capacidad para leer y entender difíciles ecuaciones matemáticas o complejos conceptos filosóficos o religiosos y, en muchos casos, se les despiertan extrañas aptitudes para sanar las dolencias más variadas, sintiendo cómo les recorre una energía o fuerza que, al canalizarla adecuadamente —masaje, imposición de manos...—, logra aliviar el dolor de los demás o curarles de molestias largo tiempo padecidas.

Algunas personas comentan cómo, a partir de sus experiencias cercanas a la muerte, empezaron a tener fugaces o intensos recuerdos de lo que consideran «vidas pasadas», viéndose con otros cuerpos y

otras personalidades, resultándoles curioso que tales experiencias tengan similitudes con aptitudes, tendencias o experiencias de su vida actual.

Muchas personas también empiezan a experimentar un gran e inefable amor por los demás y, a partir de esa experiencia, dedican todo el tiempo posible a labores humanitarias, a dar su amor a cuantos les rodean y a ayudar a los más necesitados.

Evidentemente, al principio, todos estos cambios sorprenden tanto al afectado como a quienes le rodean, e incluso es probable que ni el afectado entienda lo que le pasa ni los demás acepten su repentina y extraña mutación. Esa es la etapa más dura y difícil, siendo frecuente que las sucesivas crisis y reajustes personales y sociales desemboquen en un paulatino alejamiento de la familia y del entorno social habitual.

A menudo, este alejamiento del círculo habitual de amistades obedece a un brusco cambio en los gustos e intereses que experimenta quien ha vivido una o varias experiencias de casi muerte, produciéndose un cambio radical en sus preferencias musicales y literarias, siendo habitual que empiecen a no soportar las músicas estridentes y el *rock* duro y se inclinen por músicas más suaves y armónicas como la música clásica. Algo similar ocurre con los hábitos de lectura, que suelen decantarse hacia obras menos superficiales, eligiéndolas por su contenido e interesándose por obras más profundas y espirituales, religiosas o marcadamente esotéricas. También se dan casos en que incluso les cambian las apetencias gastronómicas, viviendo con desagrado el tener que comer carne y polarizándose hacia una dieta más vegetariana.

4

Duelo y consuelo

Enfrentarse a la muerte de un ser querido

LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO es una de las mayores pruebas con las que solemos enfrentarnos en la existencia, no solo por lo dolorosa que llega a resultar, sino, sobre todo, por la desagradable sensación de pena, frustración e impotencia que suele acompañarle. Súbitamente te hallas ante la imposibilidad de verlo, de hablarle, de compartir tus preocupaciones y estados más íntimos e incluso de recibir su apoyo físico, mental o emocional.

Para muchas personas, la imposibilidad de seguir recibiendo apoyo en los momentos difíciles por parte de la persona que nos ha abandonado es la prueba más dura de superar. Podemos sentirnos terriblemente solos e incapaces de enfrentar los constantes problemas que nos plantea la realidad cotidiana.

Sobrellevar la pena por la pérdida es un proceso que tarde o temprano deberá llevar a la aceptación de tal circunstancia, permitiendo rehacer una vida «normal» y consiguiendo de nuevo vivirla en plenitud.

Pero para llegar a ese punto de «normalidad», primero habrá que superar el impacto emocional inicial, habrá que ir más allá de la negación de tal circunstancia, expresando y trascendiendo la frustración y la rabia que sentimos; será necesario que liberemos las emociones de pena —a ser posible a través del llanto— y superemos en definitiva el transitorio estado depresivo en el que nos sumergimos, hasta que por fin lleguemos a un estado de aceptación de los hechos y retomemos las riendas de nuestra vida de la forma más positiva y lúcida que nos sea posible.

Lamentablemente, el que en la cultura occidental la muerte represente el fin de todo, dificulta el que se pueda recorrer fácilmente ese proceso lógico —caracterizado por el dolor por la pérdida— que supone el duelo. Proceso —más o manos largo— que pasa por la lógica negación, la rabia y la depresión, hasta alcanzar un estado de aceptación que permita de nuevo vivir en plenitud.

Cada una de estas etapas de alteración emocional durante el proceso del duelo varía de una persona a otra, tanto en su duración como en la intensidad en que es vivida, pudiendo ser de algunos meses en las personas más maduras o preparadas, hasta de muchos años en seres muy sensibles o estrechamente vinculados a la persona fallecida.

Perder a alguien con quien mantuvimos unos profundos y fuertes lazos físicos y emocionales puede conllevar tal estado de desesperanza que lleguemos a sentirnos como sumergidos en la mayor de las ofuscaciones, como envueltos en una permanente niebla u oscuridad, sin encontrarle sentido a la vida e incapaces de hallar una luz que nos guié para salir del oscuro pozo en el que hemos caído. Esta terrible situación suele agravarse aún más en las culturas en las que no se acepta ninguna realidad más allá de la muerte física, ya que al ser la muerte algo definitivo frustra toda posibilidad de reencuentro futuro con el ser amado.

Durante el corto o largo proceso del duelo, necesitamos mucho apoyo por parte de cuantos nos rodean, necesitamos del inestimable consuelo que alivie nuestra pena y nos permita encarar el presente y el futuro con nuevos ánimos y de forma más positiva u optimista. Para ello, el amor y el apoyo de los que rodean a quien ha sufrido la pérdida del ser querido es especialmente importante.

Por desgracia, la soledad o el aislamiento en que se sumergen ciertas personas más sensibles impiden que les llegue el necesario consuelo, negándose a buscarlo fuera de sí mismos, no aceptando o valorando ningún apoyo que no sea el que recibían del ser que les ha abandonado.

En este contexto, los especialistas más abiertos —entre los que destacan los seguidores del trabajo de la doctora Elisabet Kubler Ross— insisten en la importancia de que la persona pueda expresar

sus emociones, pueda descargar su frustración, su rabia, su ira o su amargo llanto para poder abrirse al consuelo y a la aceptación de lo acaecido.

Aprender a morir cada día

Mientras escribo este capítulo dedicado al duelo y al consuelo —por una de esas infinitas casualidades de la vida— ha venido a parar a mis manos un ejemplar del periódico *La Vanguardia,* en cuya contraportada aparece una entrevista a la psicóloga clínica tanatóloga Isa Fonnegra, autora del libro *De cara a la muerte* —recientemente publicado por la editorial Andrés Bello.

A lo largo de la entrevista, la psicóloga —de origen colombiano— hace hincapié en la importancia de aprender a conocer la muerte y todo lo que la rodea, a no vivir de espaldas a ella, ya que esa actitud comporta mucho más dolor y sufrimiento cada vez que nos enfrentamos a una pérdida como la de un ser querido, pero también a pérdidas más cotidianas como la pérdida de un empleo, de la niñez o cualquiera de las *muchas muertes pequeñitas que nos matan cada día* como parafrasea Isa Fonnegra.

La psicóloga tanatóloga también insiste en la importancia de poder expresar el dolor a la pena que se siente, de llorar hasta que se agoten las lágrimas como forma de liberación y acercamiento hacia la aceptación de lo sucedido. Como ejemplo cuenta un caso muy cercano a ella:

> Mi hermana tenía un hijo encantador, Gabriel. A los 14 años se cayó jugando en el recreo y se mató. Vi a mi hermana marchitándose y arrugándose como una pasa, la vi deshacerse de dolor. Mi cuñado, mientras, no decía nada. Asistía como padre impasible a su propia desgracia.
>
> Como todo un hombre.
>
> Seis meses después cayo fulminado, muerto, mientras jugaba al golf.
>
> Si se hubiera permitido llorar, estaría vivo.

Ante el inevitable dolor que nos infligen las numerosas pérdidas cotidianas, Isa Fonnegra recomienda que, tal como se nos instiga a buscar

el éxito y a ser ganadores en nuestra sociedad, también es preciso aprender a perder. Cada día perdemos algo, y son todas estas pequeñas muertes con las que entrenamos nuestra capacidad de afrontar y resolver pérdidas mayores. Cuanto más importante es lo que perdemos, mayor es la pena. Reconocer nuestra tristeza sin ocultarla es lo que nos puede ayudar a aprender a vivir sin lo que en un momento dado nos falta.

La muerte conlleva grandes lecciones en la vida. Tener presente la muerte significa asumir un mayor compromiso con la vida, puesto que nos fuerza a no dejar cosas pendientes. Como exponíamos en las primeras paginas: *la muerte nos enseña a vivir.*

Aprender a morir cada día, con cada pérdida, nos enseña a dar mayor fuerza, brillo y plenitud a nuestra propia vida.

A pesar de las grandes enseñanzas que encierra la muerte, resulta casi inevitable la sensación de pérdida irremediable e irremplazable. Esta dolorosa sensación hace mucho daño a quien la vive, imposibilitándolo a albergar nuevas esperanzas y a abrirse a una visión positiva de la realidad para poder seguir adelante con su proceso personal en esta existencia. El caso que expone Isa Fonnegra no es algo aislado o infrecuente, son numerosos los casos de padres que nunca superaron la pérdida de un hijo o hija a temprana edad, o de maridos o esposas que se enclaustraron en su duelo por la pérdida del cónyuge y dejaron de relacionarse con otras personas, negándose a aceptar toda posibilidad de abrirse a una nueva relación afectiva o de pareja.

Obviamente, si consideramos la vida como un gran teatro en la que cada uno es el actor principal de la obra que representa junto a otros actores principales y un gran elenco de actores secundarios, es lógico que se experimente una gran crisis cada vez que muere alguno de los actores principales de nuestra obra e incluso ante la partida de algún actor secundario, pues ello entraña que hay que reescribir los guiones o buscar sustitutos de una talla y cualidades similares a las de quien abandono el escenario, algo que a menudo resulta imposible.

Los grupos de apoyo y consuelo

La mayoría de las personas que se enfrentan a la experiencia de la pérdida de un ser querido lo último que necesitan es que las compa-

dezcan o les den consejo; la verdadera ayuda la hallan en la posibilidad de expresar lo que sienten y liberar sus emociones sin ser juzgados por ello, y esto resulta muy difícil de vivir con otras personas que no hayan pasado por tan dolorosa situación. Por ello, hay que valorar muy positivamente los diversos grupos de apoyo y duelo que en los últimos años han ido creándose en diferentes ciudades y cuyas puertas abiertas son una verdadera bendición para quienes se hallan en tan dolorosa situación.

En un artículo sobre el duelo publicado en el número 151 de la revista *Más Allá*, Miguel Seguí entrevista a voluntarios de un grupo de apoyo y duelo y a madres que han perdido a alguno de sus hijos. En la entrevista, María Dolores Estivill, que ha perdido a su hijo Andrés, no habla de superar el dolor, sino de *vivir con el dolor, como tiene que hacerlo una persona a la que se le corta un brazo, que puede llegar a superar su minusvalía e ir, por ejemplo, a los juegos paraolímpicos.* María Dolores explica cómo, tras la muerte de su hijo, pasó por una situación crítica y comenta su reacción:

> Decía que la vida era una estafa y me quería morir, pero la vida seguía, tanto si me gustaba como si no. Las personas que estaban a mi lado no sabían qué decirme, estaban paralizadas, solo decían tonterías, como «el tiempo lo cura todo» o «ya ha pasado un año». Me di cuenta de que debía encontrar a una madre que me enseñase lo que es vivir tras la pérdida de un hijo.

Por tal razón, los grupos de apoyo y duelo que en los últimos años se han ido creando en diferentes ciudades, son un importante punto de apoyo, una esperanza e incluso una tabla de salvación para muchas personas que pasan por tan doloroso trance. En estos grupos se reúnen personas que viven situaciones similares, por lo que resulta normal lo que dice que sintió María Dolores al contactar con el grupo de duelo de Barcelona:

> Me encontré acogida y estimada, sin que me juzgasen ni aconsejasen. Me escuchaban, me dejaban hacer lo que quería y aquí hallé el lugar donde compartir y encontrar la sabiduría para seguir viviendo.

El centro de duelo de Barcelona lo fundó Adela Torras, después del duro proceso personal que desencadenó la muerte de su marido,

tras 24 años de convivencia y después de leer las obras de Elisabeth Kübler-Ross y de colaborar con centros hospitalarios en el acompañamiento de enfermos terminales. Adela comenta:

> Cuando leí el libro *La muerte, un amanecer*[3], de Elisabeth Kübler-Ross, me encontré con una persona que hablaba mi idioma, alguien que como yo no temía a la muerte y nos daba una esperanza, la que ella había podido experimentar a través de tantas personas que se habían estado muriendo a su lado; entonces pensé que yo también podía hacer algo.

Así fue como Adela empezó su andadura, y esa larga y positiva experiencia sirve hoy de ayuda y apoyo a muchas otras personas que pasan por situaciones similares, tal como la misma Adela nos comenta:

> En una de las reuniones que hacíamos, un día vinieron los padres de un niño de cuatro años que hacía uno que había muerto. Y lo que sucedió fue algo excepcional que se repite cada viernes en el centro, siempre exactamente igual. El padre estaba muy enfadado con la vida, no entendía por qué se había tenido que marchar su pequeño. Allí tuvo el espacio para expresar todo lo que sentía. Le dejamos el tiempo necesario, sin atosigarlo, sin decirle nada, sin interrumpirlo, para que dijese todo lo que necesitaba decir. Mientras, la madre callaba y solo le caían las lágrimas.

Esa experiencia les indicó el camino que debían seguir:

> Vimos cómo ese hombre atormentado se transformaba, el descanso que tuvo porque alguien le escuchaba y que pudiese sacar toda la rabia que tenía dentro.

Quizá la clave del proceso que se lleva a cabo en los centros de duelo lo podamos comprender con las palabras de Adela:

> Dejar que la persona exprese todo lo que lleva dentro: lo bueno, la rabia, un sueño que ha tenido con el ser querido que se ha ido, sus sensaciones... Aunque estés muy mal, lo que expresas está ayudando a los demás, cuanto más transformas ese dolor, más estás ayudando a los otros a que entiendan que hay una salida; que tanto dolor se va

transformando poco a poco y que lo que parece imposible no lo es, puedes volver a vivir.

Paula también aporta su testimonio, ella descubrió los grupos de apoyo dos semanas después de perder a su hija Miriam:

> Fue una salvación —si vivir es una salvación, que creo que sí—, porque tengo otros dos hijos que me necesitan y la vida quiere que esté con ellos. Mi familia, mis amigos, no sabían llevar mi dolor, ni tampoco los psicólogos.

Cuando llegó al centro, descubrió que había otras personas con pérdidas que seguían viviendo:

> Fue un proceso lento; cada vez que venía notaba un alivio para mi dolor, como un bálsamo, el sentir a personas que habían pasado por lo mismo que yo, que me están dando su comprensión. Un día era algo que decía una persona; otro, la experiencia de alguien que había dado esos pasos antes. Después fui trabajando los sentimientos que fueron apareciendo, la culpabilidad, pensamientos como «¿por qué dejé salir a mi hija esa noche?», «¿por qué ella y no yo?». Más tarde, la rabia y la impotencia al ver que el mundo está vacío.

Al recordar su proceso, las palabras de Paula transmiten la emoción de un doloroso camino. Pero atreverse a recorrer ese camino le ha permitido hallar la paz interior necesaria para seguir llevando adelante su vida, por lo que un buen día pensó que su experiencia podía servir a otras personas que atravesaban un trance semejante y decidió ser una voluntaria.

Visiones consoladoras

No deja de resultar cuanto menos curioso o paradójico el contraste de estas frecuentes actitudes de dolor, angustia, pena e incluso depresión, con la realidad de la información que nos llega desde los otros planos de conciencia.

A fin de cuentas, si la vida no acaba nunca, si solo nos desembarazamos de una envoltura o un traje temporal para seguir viviendo y

experimentando en otros planos o dimensiones de la realidad, no tiene mucho sentido el anclarse en las emociones de pena o de aflicción a la luz de tales evidencias.

Los sentimientos de pena o la aflicción ante la inevitable pérdida de un ser querido son lógicas y normales, pero suele darse el caso de que, en ocasiones, nuestra angustia o dolor sean un freno en el proceso de abandono de la vida física que debe llevar a cabo el ser que desencarna. Incluso, tal como nos relata una mujer en el libro de Raymond Moody *Vida después de la vida*[8], los esfuerzos o las oraciones para que siga viviendo pueden no ser todo lo buenas que pensanos:

> Estuve con mi tía mayor durante su última enfermedad, que fue muy prolongada. Ayudé a cuidarla, y todo el tiempo los miembros de la familia rezábamos para que recuperase su salud. Dejó de respirar varias veces, pero siempre se recuperaba. Finalmente, un día me miró, y me dijo:«Joan, he estado allí, en el más allá, y es hermoso. Quiero quedarme, pero no puedo hacerlo si sigues rezando para que permanezca a tu lado. Tus oraciones me están sosteniendo aquí. Por favor, no reces más». Todos dejamos de hacerlo al poco tiempo murió.

Quizá por el hecho de que la pena y la aflicción son algo inevitable en estos trances, resulten muy frecuentes las circunstancias en las que, quien finalmente ha fallecido, intente ponerse en contacto con los seres queridos que siguen encarnados, a fin de aportarles ánimos, consuelo y esperanza, a fin de que puedan sobrellevar el duelo y superarlo lo antes posible, abriéndose de nuevo a la vida con plenitud. Aunque, como es de suponer, lo más habitual es que les resulte muy difícil —o casi imposible— establecer tal contacto, debido sobre todo a que el estado de ofuscación y angustia en el que se hallan las personas que permanecen de este lado, dificultan la comunicación o la percepción de señales o mensajes consoladores que pueden llegar del alma —o conciencia lúcida— del ser que abandonó su cuerpo físico.

Para que resulte factible o se establezca con facilidad el contacto o la comunicación entre el ser que abandonó la vida en la materia y los seres queridos que permanecen encarnados, es necesario que la mente esté tranquila y en paz e incluso que pueda estar (por algunos momentos) en estados de profunda relajación o de meditación, los

cuales, evidentemente, resultan poco habituales en los momentos que siguen a la pérdida del ser querido.

A algunos lectores puede parecerles pretenciosa la afirmación de que son frecuentes los intentos de contacto o comunicación entre el fallecido y los seres amados que permanecen de este lado, pero las conclusiones de nuestra investigación no dejan lugar a dudas. Hemos podido recopilar numerosos testimonios de personas que han mantenido algún tipo de «contacto», ya sea mediante sueños o en comunicaciones «mentales», e incluso que han visto o dialogado con el ser desencarnado.

En principio, podríamos pensar que se trata de meras «anécdotas» de gente trastornada por la dolorosa experiencia que están viviendo, pero por suerte existen investigadores que se han tomado el tema en serio y han intentado esclarecer hasta qué punto resultan reales tales comunicaciones o son simples recursos de la fantasía mental.

En este contexto, resultan de gran valor los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por el doctor Melvin Morse, pediatra norteamericano que en los años 80 (del pasado siglo XX) se hizo famoso tras publicar un libro en el que recogía las experiencias cercanas a la muerte vividas por niños —a las cuales nos hemos referido en el capítulo 3.

El doctor Morse siguió investigando todo lo relacionado con las experiencias cercanas a la muerte y en 1994 publicó un nuevo libro en el que recogía los resultados de sus investigaciones en el campo de las comunicaciones entre los seres que han fallecido y las personas queridas que siguen en vida, y en el que también se recogen los testimonios de experiencias similares que tienen numerosos moribundos en fase terminal. En este libro, publicado en castellano con el título *Últimas visiones*[10], el doctor Morse expone algunas investigaciones estadísticas con grupos de control y las apoya con una amplia muestra de testimonios de hombres, mujeres y niños que vivieron experiencias de «comunicación» visual, auditiva, intuida o mediante curiosas coincidencias y extrañas circunstancias que abarcan desde llamadas telefónicas del difunto o encuentros con seres angelicales, hasta experiencias místicas o premoniciones que les dieron testimonio de que hay otras dimensiones de la realidad y que en determinadas circunstancias se puede establecer contacto con ellas.

Empero, la verdadera importancia de la investigación llevada a cabo por el doctor Melvin Morse y la de los numerosos testimonios que aporta, no reside tan solo en el hecho de mostrar que hay una realidad mas allá de la vida física, la cual trasciende la muerte del cuerpo, lo más importante es que a través de esas experiencias, visiones o contactos fugaces, que les acontecen a los seres queridos más allegados a la persona fallecida, se sienten fortalecidos y reciben consuelo y mensajes de ánimo o serenidad en esos difíciles momentos. La experiencia les ayuda a comprender mejor su situación y les permite vislumbrar la realidad superior y trascendente que rodea a una circunstancia tan temida como la muerte. Incluso se dan muchos casos de moribundos en fase terminal, a los que se les aparecen seres queridos ya fallecidos o seres angelicales.

La mayoría de estas visiones o comunicaciones resultan reconfortantes y esperanzadoras para quien las experimenta y tanto las experiencias, que expone el doctor Morse como las muchas que hemos tenido conocimiento —transmitidas por parte de amigos, familiares o personas desconocidas que nos las relataron al saber que nos interesábamos por estos temas— tienen como denominador común el aportar consuelo a los que siguen vivos y el haberles proporcionado una visión mas amplia de la vida y una nueva orientación de sus propias vidas.

Mientras comentábamos estos temas con un matrimonio amigo, relataron las circunstancias acaecidas a unos conocidos suyos que habían tenido la desgracia de sufrir la muerte de uno de sus hijos a la edad de seis años. El niño estaba jugando descalzo en la piscina y, sin darse cuenta, pisó unos cables eléctricos rotos muriendo electrocutado. Resulta fácil imaginar el drama que ello produjo; la madre quedó profundamente abatida y se pasaba los días llorando, incapaz de comprender lo sucedido, preguntándose y preguntando a Dios: ¿Porque había tenido que morir su hijo a tan corta edad?

Unas semanas después del triste acontecimiento, la madre seguía igual de desconsolada que el primer día, y era incapaz de dejar de pensar en el hijo perdido. Inesperadamente, una mañana, mientras subía las escaleras de su casa llorando, quedó paralizada ante la imagen de su hijo fallecido que la miraba tiernamente desde arriba. Con una afable sonrisa le dijo que dejara de llorar, que no estuviera triste ni apenada, que él se encontraba muy bien allí donde se hallaba, que estaba muy a gusto y que siempre que lo necesitara, él vendría a ayudarla.

Tras la impactante experiencia, esta mujer recuperó la alegría y la ilusión por la vida. Desde entonces le ha sido más fácil sobrellevar su duelo y ha vuelto a ver y hablar con su hijo en numerosas ocasiones, sobre todo en los momentos más difíciles para ella, ayudándola a tomar ciertas decisiones o a comprender lo que le estaba sucediendo.

Por extraño e impresionante que nos resulten estas experiencias, al parecer son más frecuentes de lo que en un principio se podría esperar. También resulta curioso el descubrir que las «comunicaciones» que aportan consuelo o ayudan en el proceso de transición no siempre se dan entre seres unidos por lazos familiares, sino que pueden darse entre personas que han estado vinculadas temporalmente y en las que la muerte precedente de una de ellas —aunque no lo sepa la otra—, puede ser de ayuda en el proceso de enfermedad terminal.

El siguiente testimonio [10] ilustra claramente esta circunstancia. Se trata de la experiencia vivida por unas niñas, que le fue relatada al doctor Morse por el doctor Daniel Smith, profesor adjunto de Pediatría en el Enarby Vancouver General Hospital de Vancouver, Columbia Británica.

> ... dos niñas enfermas de cáncer que coincidieron en el departamento oncológico del hospital. Sandra y Chrissy pasaron juntas varias semanas, sometidas a tratamientos de quimioterapia para combatir el cáncer que las acosaba. Finalmente los médicos remitieron en estado terminal a Sandra a su casa, a centenares de kilómetros de donde vivía Chrissy. Ni las niñas ni sus familias mantuvieron contacto.
>
> Meses más tarde Sandra, ya muy enferma, entró en coma profundo. Al cabo de unas cuantas horas recobró el sentido con una expresión de alivio en su cara.
>
> —Mamá —declaró—, fui al cielo y Chrissy vino a ayudarme. Me dijo que no debería tener miedo porque ella estaba allí para acompañarme.
>
> Tras aquella visión, Sandra no temió ya su inminente muerte. Describió el cielo como un lugar bañado en una bella luz blanca y afirmó que le encantaría contar allí con una amiga como Chrissy.
>
> Días después de la muerte de Sandra, su madre y su padre supieron que Chrissy había fallecido varias semanas antes que su hija.
>
> La visión de la moribunda Sandra constituyó un alivio para los padres de ambas niñas. Creen ahora que se encuentran juntas en el cielo.

El doctor Morse insiste en la importancia que estas «visiones» tienen para quienes siguen vivos habiendo perdido un ser querido, ayudándoles a superar el trance y a percibir de una forma nueva la realidad de la vida y la muerte. En uno de los muchos testimonios que recoge en su libro *Últimas visiones* [10] hace patente la trascendencia de tales experiencias.

> En su mayoría, estas visiones consuelan a las personas que las experimentan. Aunque no sea por otra cosa, se sienten aliviadas por el conocimiento previo de una muerte.
>
> —¿Acaso no prueba esto que existe otra vida cuando un espíritu nos dice lo que va a suceder?
>
> Esta hipótesis es de un hombre al que llamaré George, un jubilado de Arizona, que tuvo la consoladora visión de la muerte inesperada de su hija a más de mil kilómetros de distancia.
>
> Nuestra hija padecía cáncer de mama desde unos dos años antes de su muerte. Se había extendido al hueso y los médicos hacían cuanto podían por detenerlo. Sufrió una operación quirúrgica y le aplicaron radiación y quimioterapia; parecía salir adelante.
>
> En junio de aquel año volamos a Michigan para verla. Advertimos que el tratamiento contra el cáncer había dejado sus huellas. Había perdido mucho peso y apenas le quedaban fuerzas. Afirmó que aquello era normal y que esa semana concluía la fase del tratamiento a que era sometida. Estaba segura de que se recobraría en unas pocas semanas.
>
> Yo padezco cáncer de próstata y, en consecuencia, hablamos bastante de cuán agotadora puede ser mental y físicamente esta enfermedad. Tratamos incluso de bromear acerca de nuestros males. «Tal para cual», le dije. Nos sirvió de mucho ese humor negro, pero me pareció indudable que tenía miedo de su mal.
>
> Mi mujer y yo regresamos a Arizona a finales de junio, tras haber hecho planes para volver a vernos en el otoño. No existía indicio alguno de que no pudiera ser así. Luego charlamos por teléfono varias veces y afirmó que realmente se sentía mejor.
>
> En cualquier caso, el sueño se produjo el 15 de julio. Aquella noche no me sentía bien y me acosté pronto. Cosa de una hora después se acostó mi mujer y desperté cuando ella se tendió en la cama. Eran las diez y media. Hacia la medianoche experimenté una extraña sensación, una especie de inquietud nerviosa. Abrí los ojos

y vi a mi hija al pie de la cama. Brillaba con tal fuerza que parecía arder.

La observé tan solo unos instantes y luego dije:

—¿Qué es lo que pasa, Bonnie?

Cuando me incorporé para verla mejor, desapareció.

Para entonces ya se había despertado mi esposa. Al reparar en que estaba sentado en la cama, preguntó qué me pasaba. Sin titubear un momento, le respondí.

—Bonnie ha muerto.

Así de sencillo. Supe de alguna forma que aquella visión significaba su fallecimiento.

George llamó inmediatamente a la casa de su hija en Michigan y habló con una mujer de la vecindad a quien el marido de Bonnie había confiado el cuidado de los chicos. Entre sollozos dijo a George que Bonnie experimentó una reacción fatal a la quimioterapia y hacía una hora que había muerto en el hospital.

—Aquella visión —afirma George— restó fuerza a nuestro dolor. Nos sentíamos hondamente apenados por la muerte de nuestra hija, mas, pese a todo, la visión nos proporcionó una impresión de respeto y asombro acerca de lo que significan la vida y la muerte.

Es importante darse cuenta de que siendo muchas las personas que tienen este tipo de experiencias no siempre se dan las circunstancias para que puedan confiar y expresarlas o compartirlas sin el miedo de ser tratadas de locas o alucinadas; y ello a pesar de la trascendencia y la tranquilidad interior o el consuelo que estas vivencias suponen para las personas moribundas o para quienes las acompañan en el delicado trance y sobre todo para quienes han perdido al ser querido con el que existían fuertes lazos afectivos.

El doctor Brian Weiss en su libro *A Través del tiempo* [11], describe algunas de estas experiencias relatadas por su hermano Peter Weiss, médico especialista en Hepatología y Oncología, el cual, por el hecho de compartir las experiencias de terapias regresivas a vidas pasadas que han hecho famoso a su hermano Brian, estaba más abierto y receptivo a este tipo de manifestaciones que la mayoría de los facultativos, cuya actitud escéptica y el desdén o el trato de alucinados que dispensan hacia quienes insinúan algún tipo de experiencia extraña bloquea toda iniciativa de comunicación por parte de los pacientes o de sus familiares o allegados.

Un hombre de cincuenta y cinco años agonizaba en un gran hospital universitario, víctima de un cáncer de pulmón. Por un tiempo, la quimioterapia había detenido el avance de la enfermedad, pero finalmente el cáncer letal se impuso. Leonard esperaba la muerte. Cuando podía, pasaba el tiempo conversando con Evelyn, su esposa, o con los médicos. Afortunadamente estos médicos se tomaban tiempo para escucharlo.

—¿Cuánto tardaré en morir? —le preguntó Leonard a su médico, un día.

—No lo sé. Podría suceder en cualquier momento o dentro de bastante tiempo —respondió el doctor.

Entonces ambos conversaron sobre dejar de luchar y ser capaz de morir. La esposa participaba en esa conversación, reconfortada y cómoda con las palabras y los pensamientos.

Después de esa reunión, la pareja conversó aún más. Era como si algo hubiera eliminado una barrera entre ellos. Leonard y Evelyn empezaron a pasar más tiempo juntos.

Al deteriorarse el estado terminal del enfermo, su nivel de conciencia empezó a fluctuar. A veces estaba semicomatoso. En otros momentos, bastante alerta. Evelyn pensaba que él tenía alucinaciones.

—Leonard se siente flotar —le dijo la esposa al médico.

—Tal vez no sean alucinaciones —replicó el doctor—. Muchos pacientes me dicen lo mismo. ¿Hay algo más? Esas cosas me interesan.

Con eso el oncólogo dejaba abierta la simbólica puerta. Había hecho saber a Evelyn que a él se le podían decir esas cosas, por extrañas que parecieran.

Al día siguiente, cuando el médico hizo su ronda en el hospital, Evelyn tenía algo nuevo que decirle.

—Dijo que flotaba otra vez y que eso le hacía bien. Oyó que alguien hablaba junto a la puerta y flotó hacia allí.

El doctor supuso que Leonard había oído una conversación entre enfermeras ante su cuarto.

—No —corrigió Evelyn—. Eran personas que esperaban para darle la bienvenida.

Al día siguiente a Leonard le quedaba apenas un hilo de vida.

—Dijo que flotaba otra vez —contó Evelyn al médico—. Fue hacia la gente que esperaba tras la puerta.

Desde la cama, Leonard hizo un gesto de asentimiento ante el relato de su esposa.

—La gente le mostró un libro grande; en él figuraba el nombre que llevaría en su vida siguiente. Sonaba a paquistaní o indio. Me dijo el nombre de pila, pero no pudo ver el apellido.

Leonard se animó.

—Cubrieron el apellido —susurró, con voz ronca. Me dijeron—: No, aún no debes verlo.

Ese mismo día, algo más tarde, Leonard dijo a Evelyn que veía llegar un autobús que lo llevaría a alguna parte. Luego pronunció algunas palabras más, apenas audibles.

—**Morir no es una pérdida** —susurro a su mujer—. **Es parte de la vida.**

Esas fueron sus últimas palabras. Murió por la tarde.

Evelyn lloro su muerte, pero también se sentía reconfortada. Ahora estaba segura de que el alma de Leonard continuaría viviendo después de la muerte. Y sus palabras finales habían cambiado su propia percepción de la muerte. Se sentía mucho más serena con respecto a la inevitabilidad de morir.

Nunca jamás volvería a sentir tanto miedo de la muerte.

El consuelo desde el otro lado

La mayoría de testimonios a los que tenemos acceso se refieren a experiencias de personas en situaciones cercanas a la muerte o de sus allegados, pero también se han podido recoger las experiencias tal como las viven los que nos han abandonado.

Al respecto, debemos agradecer al doctor Michael Newton la fascinante labor de investigación de los procesos que vive el alma en las etapas entre vidas (ver capítulo 8, la vida entre vidas). En su último libro publicado, *Destino de las almas* [12], recoge algunas de las experiencias de sus clientes referidas durante las consultas terapéuticas en estado de profunda relajación o de inducción hipnótica.

Hemos querido sintetizar algunos de los comentarios que realiza el doctor Newton respecto a su trabajo y en relación con el importante papel consolador que proporcionan los contactos entre la persona fallecida y sus seres queridos.

> Uno de los aspectos más significativos de mi trabajo en el mundo del espíritu es el aprender, desde la perspectiva del alma que parte, lo que se siente al morir y cómo esta intenta permanecer para confortar a aquellos que está dejando en el mundo terrenal.
>
> .../...

> Una de las grandes revelaciones de mi investigación fue aprender que los compañeros espirituales nunca se separan realmente.
>
> .../...
>
> Sin embargo, las almas que parten están ansiosas de irse a su hogar ya que la densidad de la Tierra hace perder energía. Con la muerte, el alma es liberada y siente libertad. No obstante, si tenemos la necesidad, y como norma general, las almas pueden entrar en contacto con nosotros desde el mundo del espíritu. Una amplia contemplación y meditación puede brindar una mayor receptividad de aquellos que han partido y suministra a su conciencia un alto sentido del conocimiento. No se requieren mensajes verbales del otro lado, basta con borrar la duda y abrir la mente para sentir la posible presencia de alguien que ama y que le ayudará a recobrarse de la pena.

El primer caso que hemos elegido —de entre los numerosos que recoge el doctor Newton— describe los enormes esfuerzos y las dificultades que halla el alma del desencarnado para vencer las barreras de la mente ofuscada, sumida en la pena, el dolor o la desesperanza. Se trata de un hombre que en el transcurso de una sesión de terapia regresiva a una vida pasada sintonizó con el momento inmediatamente posterior a su muerte, recordando lo que experimentó tras abandonar su cuerpo físico.

> P. (Paciente): Mi esposa no siente mi presencia. Simplemente no llego hasta ella en este momento.
>
> Dr. N. (doctor Newton): ¿Qué sucede?
>
> P.: Mucha pena. Es tan abrumador. Alice se encuentra en tal estado de conmoción por mi cuerpo asesinado que está demasiado aturdida para sentir mi energía.
>
> Dr. N.: Tammano, ¿ha sido ese un problema recurrente después de sus vidas pasadas, o solo sucede con Alice?
>
> P.: Justo después de la muerte, las personas que lo aman se encuentran o muy agitadas o completamente aturdidas. En cualquier caso, sus mentes se bloquean. Mi labor es intentar lograr un balance de la mente y el cuerpo.
>
> Dr. N.: ¿Dónde está su alma en este momento?
>
> P.: En el cielo raso de nuestra habitación.
>
> Dr. N.: ¿Qué desea que ella haga?
>
> P.: Que deje de llorar y enfoque sus pensamientos. Ella no cree que yo pueda estar vivo aún, así que todos sus patrones de energía son una terrible confusión. Es tan frustrante. ¡Estoy justo a su lado y ella no lo sabe!

Dr. N.: ¿Va a rendirse por el momento y marcharse al mundo del espíritu porque su mente está bloqueada?

P.: Eso sería el camino fácil para mí, pero no para ella. Ella me importa demasiado como para rendirme ahora. No me marcharé hasta que ella perciba que alguien está en este cuarto con ella. Ese es mi primer paso. Entonces podré hacer algo más.

Dr. N.: ¿Cuánto tiempo ha pasado desde su muerte?

P.: Un par de días. El funeral pasó y ahí fue donde me detuve para intentar consolar a Alice.

Dr. N.: ¿Supongo que su guía está esperando para llevarlo al hogar?

P.: (Risas) Le he informado a mi guía, Eaan, que tendría que esperarme por un rato... el que fuese necesario. Ella sabe de todo esto. ¡Eaaan fue quien me enseñó!

Este caso manifiesta una queja frecuente que escucho de almas recientemente liberadas. Muchas no son tan adelantadas o decididas como Tammano, pero aun así la mayoría de las almas que están deseosas de partir hacia el mundo del espíritu no abandonarán el plano astral de la Tierra hasta haber realizado algún tipo de acción para confortar a aquellos desconsolados que les querían. He condensado la narración de este paciente sobre la manera como asistió a Alice para sobrellevar la pena, con el fin de enfocarme en los efectos de consolación de los patrones de energía del alma en la desordenada energía humana.

Dr. N.: Tammano, apreciaría que me mostrara las técnicas que utiliza para ayudar a su esposa Alice con su pena.

P.: Bien, comenzaré diciéndole que Alice no me ha perdido. (Profundo suspiro.) Comencé arrojando una lluvia de mi energía desde la cintura de Alice hasta su cabeza.

Dr. N.: Si yo fuera un espíritu y estuviera a su lado, ¿cómo se vería?

P.: (Sonrisas.) Como algodón de azúcar.

Dr. N.: ¿Qué es lo que hace?

P.: Le da a Alice un manto de calidez mental que le ayuda a calmarse. Debo decirle que aún no soy muy experto en este método de asistencia, pero he colocado una nube de energía protectora sobre Alice los tres últimos días, desde mi muerte, para hacerla más receptiva.

Dr. N.: Ya veo, usted ya comenzó su labor con Alice. Está bien, Tammano, ¿y qué hace ahora?

P.: Comienzo a filtrar ciertos aspectos míos a través de la nube de energía que la rodea hasta que puedo percibir el punto en el que hay menor bloqueo. (Pausa.) Lo encuentro en el lado izquierdo de su cabeza, detrás de su oído.

Dr. N.: ¿Tiene este punto algún significado especial?

P.: A Alice le encantaba que la besara en los oídos (los recuerdos de caricias son significativos). Cuando veo la abertura auditiva en la parte izquierda de su cabeza convierto mi energía en una emanación sólida y la aplico en ese lugar.

Dr. N.: ¿Su esposa lo siente inmediatamente?

P.: Alice es consciente de la gentil caricia al comienzo, pero su pena fragmenta la percepción, entonces incremento la intensidad de mi emanación enviándole pensamientos de amor.

Dr. N.: ¿Y esto funciona?

P.: (Con felicidad.) Si, detecto nuevos patrones de energía, que ya no son oscuros, proviniendo de Alice. Hay cambios en sus emociones... ha dejado de llorar... mira a su alrededor... me siente... sonríe. La he alcanzado.

Dr. N.: ¿Ha terminado?

P.: Ella estará bien. Es hora de irme. Velaré por ella, aunque sé que logrará superar todo esto y me alegro, porque estaré bastante ocupado por un tiempo.

La forma en que el ser desencarnado intenta entrar en contacto con sus seres queridos para reconfortarles y ayudarles a pasar el duro trance de la pérdida es muy variado y depende en gran medida del estado evolutivo de cada individuo. El doctor Newton describe infinidad de casos con sus peculiaridades de diferencias, pero como el mismo explica:

> El propósito del contacto somático es permitir a la persona afligida aceptar su pérdida adquiriendo la conciencia de que la ausencia solo es un cambio de la realidad y no su final. Con suerte, esto ayudará a los afligidos a seguir adelante con su vida de manera constructiva.

Con el siguiente caso, que relata el doctor Newton en su libro *Destino de las almas*[12], creemos que resulta evidente el cambio de conciencia que se produce entre la personalidad encarnada en un cuerpo y el estado de lucidez que vive un alma una vez se ha liberado de lazos de la materia.

Dr. N.: Por favor, describa la manera en que ayudará a su esposo con su energía.

P.: Trabajaré la base de la cabeza justo encima de la espina dorsal. Dios, Kevin está sufriendo mucho. Simplemente no me iré hasta que se sienta mejor.

Dr. N.: ¿Por qué este punto en particular?

P.: Porque sé que él disfrutaba cuando le frotaba la nuca, así que en esta área debe ser más receptivo a mis vibraciones. Luego jugueteo en esta área, como si estuviese dando un masaje, que en realidad es lo que hago.

Dr. N.: ¿Juguetea en el área?

P.: (Mi paciente ríe y extiende su mano abriendo sus dedos.) Sí, esparzo mi energía y produzco resonancia mediante contacto, luego coloco las manos en forma de copa alrededor de cada lado de la cabeza de Kevin para obtener un mejor efecto.

Dr. N.: ¿Sabe él que es usted?

P.: (Con una sonrisa traviesa.) Claro que se da cuenta que debo ser yo. Nadie más puede hacerle lo que yo hago y solo me lleva un minuto.

Dr. N.: ¿No cree que él extrañará todo esto después de que usted retorne al mundo del espíritu?

P.: Pensaba que usted sabía sobre tales cosas. Puedo volver cada vez que él caiga en la tristeza y me añore.

Dr. N.: Solo preguntaba. No pretendo ser insensible, pero ¿qué pasaría si Kevin eventualmente encontrara a otra mujer en esta vida?

P.: Estaré encantada si encuentra la felicidad de nuevo. Ese es un testimonio de cuán buenos éramos. Nuestra vida juntos, cada momento, nunca se perderá, podemos recuperarla y vivirla de nuevo en el mundo del espíritu.»

Mas allá del duelo y del consuelo

Mientras realizaba la labor de síntesis en torno a este capítulo dedicado al duelo y al consuelo, vino a mi mente el recuerdo de unos textos leídos hace unos quince años y que en su día me impresionaron enormemente; por esas casualidades del destino he podido recuperar un ejemplar de aquel libro tan especial para mí en su día que lleva como título *El Evangelio de Acuario de Jesús el Cristo* [13].

En uno de los capítulos, Levi —sinónimo del autor— narra las pruebas de iniciación que vive Jesús en una escuela egipcia de los misterios en la época anterior a que apareciera predicando como Jesús el Mesías. Hoy, al releer esos textos, no he podido contener la emoción que aun siguen despertando y he sentido la necesidad de compartirlos:

1. Comenzaba el curso superior de estudio y Jesús fue admitido y se hizo discípulo del hierofante.
2. Aprendió los secretos de la doctrina mística de Egipto, los misterios de la vida y la muerte y de los mundos que existen más allá del círculo del Sol.
3. Y cuando había terminado todos los estudios del curso superior, entró en la Cámara de los Muertos a fin de aprender los antiguos métodos para preservar de la acción del tiempo los cuerpos de los muertos; y se quedó a trabajar allí.
4. Y unos porteadores trajeron el cuerpo del único hijo que tenía una viuda para ser embalsamado; la madre venía detrás llorando, pues su dolor era muy grande.
5. Y Jesús le dijo: Buena mujer, enjuga tus lágrimas; no sigues más que una cosa vacía, pues tu hijo ya no está en ella.
6. Lloras porque ha muerto. La muerte es una palabra cruel; tu hijo no puede morir nunca.
7. Se le había asignado una labor en este mundo; vino, la cumplió y luego se despojó de su cuerpo, pues ya no lo necesitaba.
8. Más allá de lo que tú puedes ver, él tiene otra misión que cumplir, y la realizará bien; luego pasará a realizar otras tareas y poco a poco llegará a la cima de la vida perfecta.
9. Lo que tu hijo ha hecho y lo que todavía le queda por hacer es algo que todos debemos realizar.
10. Y si te refugias en el dolor y das rienda suelta a tus penas, cada día serán más grandes. Se apoderarán de tu misma vida hasta que al final no serás nada más que dolor bañado por lágrimas amargas.
11. Y en lugar de ayudar a tu hijo, lo entristeces con tu profunda pena. Pues él desea tu alegría ahora igual que antes; se siente feliz cuando tú estás feliz, y triste cuando tú lloras.
12. Ve y entierra tus penas; sonríe ante el dolor y piérdete ayudando a otros a secar sus lagrimas.
13. Con el deber cumplido vienen la felicidad y el gozo, y la alegría alienta los corazones de los que se han ido.

14. Entonces la mujer se dio la vuelta y se fue a buscar la felicidad en la ayuda a los demás, enterrando sus penas en un servicio gozoso.

15. Luego llegaron a la Cámara de los Muertos otros porteadores y trajeron el cuerpo de una madre, y solo había una persona tras el cuerpo, una niña de tierna edad.

16. Y a medida que el cortejo se acercaba a la puerta, la niña vio un pájaro herido que parecía muy dolorido, pues su pecho estaba atravesado con la flecha de un cruel cazador.

17. Y dejó de seguir el cadáver para dirigirse a ayudar al pájaro todavía vivo.

18. Con ternura y amor acogió en su pecho al pájaro herido y volvió corriendo a su puesto.

19. Y Jesús le dijo: ¿Por qué has dejado a tu muerto para salvar a un pájaro herido?

20. Y la muchacha dijo: Este cuerpo sin vida ya no necesita mi ayuda; pero sí puedo servir donde todavía hay vida. Mi madre me lo enseñó.

21. Ella me enseñó que la pena y el amor egoísta, las esperanzas y los miedos no son sino reflejos del yo inferior.

22. Y que las cosas que nosotros sentimos no son más que pequeñas olas en el oleaje arrollador de una vida.

23. Todo eso pasará, pues es irreal.

24. Las lágrimas salen de los corazones carnales; el espíritu nunca llora. Por eso anhelo que llegue el día en que camine en la luz y mis lágrimas sean enjugadas.

25. Mi madre me enseñó que las emociones son como la espuma que surge de los amores humanos, las esperanzas y los temores, y que no podemos conocer la dicha perfecta hasta haber vencido todo esto.

26. Jesús bajó la cabeza en señal de respeto ante aquella niña y dijo:

27. Durante días, meses y años he deseado aprender esta suprema verdad que el hombre puede conocer en la Tierra y he aquí que esta niña recién traída del mundo me la ha revelado plenamente en una sola respiración.

Tal vez para muchos, estas palabras suenen demasiado trascendentes, demasiado alejadas de la realidad cotidiana que la mayoría vivimos. ¿Quién acaso está lo suficientemente lúcido como para anhelar los mismos objetivos de vida que expresa la niña?

Empero, alguna gran verdad encierran sus palabras, pues son numerosos los testimonios que apuntan en esa misma dirección. Y para

apoyar lo expuesto hemos querido elegir como colofón de este capítulo tan especial como esperanzador, el poema que una madre dolorida recibió en una «canalización» con una «sanadora espiritual» a la que acudió preguntando por su hijo Xavier, de 34 años, el cual había fallecido recientemente en dramáticas circunstancias:

Libertad

Durmiendo el sueño eterno,
despierto ya a la vida,
camino de mi alma
hacia la libertad.

Contemplo desde arriba
mi cuerpo abandonado,
como un vestido viejo,
que no hace falta ya.

Ligero de equipaje
me elevo entre la bruma,
de mundos encontrados
que dentro de mí están.

Más ya siento la fuerza
que me impulsa seguro
a seguir ascendiendo
donde la luz está.

No lloréis por el traje
que he dejado en la tierra
y que en todo momento
a mi alma sirvió.

Solo dar las gracias
por haberme ayudado
a encontrar el camino
que me lleva hacia Dios.
Desde arriba os contemplo,

nada aquí ya me duele,
y me siento contento
de poderme elevar.

Seguid vuestro camino
como yo lo he seguido
sin detener la marcha
para mirar atrás.

Todos somos el Uno
todo en el Uno está,
yo me quedo en vosotros
parte vuestra en mi va.

Desde el amor os digo
no lloréis más por mí,
porque vuestra tristeza
también llega hasta aquí.

Acongoja mi alma
y me impide seguir,
recorriendo el camino
que me lleva a la luz.

Cuando me recordéis,
hacedlo siempre así:
con mi mochila al hombro
y una risa feliz.

5

¿Una vida o muchas vidas? introducción

¿Vida o vidas?

¿VIVIMOS UNA SOLA EXISTENCIA, como aseguran algunos de los postulados de las religiones dominantes en el planeta? O, por el contrario, esta ¿solo es una de las muchas vidas, dentro de un continuo de encarnaciones?, tal como hemos podido entrever a lo largo de las paginas de este libro.

Una realidad evidente e innegable es que, en este cuerpo y con esta personalidad, solo vivimos una existencia. La muerte física es una realidad tan tangible y cotidiana como inevitable.

Tal inexorable certidumbre —la de que algún día moriremos— quizá sea la causa de que tantísimas personas teman a la muerte, ya que ni la consoladora promesa de una vida en el cielo o la de una hipotética futura resurrección de los cuerpos, que prometen las religiones clásicas, terminan de ser creídas por los más o menos devotos fieles.

En cierta medida, es normal que temamos a lo desconocido. Exista o no otra realidad más allá de esta realidad física y material, el ignorarlo todo al respecto o el creer en algo más allá tan solo porque así nos lo enseñan las Sagradas Escrituras o ciertos textos esotéricos no deja de producir cierta incertidumbre y angustia.

El hecho de que en la mente no aparezcan recuerdos conscientes de haber vivido experiencias en otros cuerpos suele servir de argumento demoledor para negar tal posibilidad. Pero, ¿podemos negar la posibilidad de vida más allá de la muerte del cuerpo físico, cuando —como hemos podido comprobar a lo largo de los distintos capítulos— existen numerosos testimonios de personas que relatan haber vivido experiencias extracorpóreas e incluso tienen recuerdos nítidos de vivencias anteriores a su vida presente? El problema quizá sea que, en Occidente, son pocas las personas que llegan a vivir tales experiencias. Algunas de esas pocas personas muestran una aptitud intrínseca desde la infancia, otras las viven en el transcurso de un accidente o una enfermedad, y hay quien recurre a las regresiones a vidas pasadas autoinducidas o dirigidas por un terapeuta especializado.

Los fascinantes testimonios que nos transmiten resultan tan inverosímiles a los oídos de la gran mayoría que suelen terminar sofocados o ignorados, en el mejor de los casos, o incluso deben hacer frente a las acusaciones de pérdida de la razón por parte de las personas de su entorno, que no comprenden qué les está pasando ni entienden —y mucho menos aceptan— los cambios en la forma de ser, de pensar y de comportarse de quienes han vivido una experiencia cercana a la muerte o una regresión a vidas pasadas.

Razones para dudar, razones para creer

Existe un maravilloso mecanismo de seguridad en la mente humana que nos induce a dudar de todo lo novedoso. Posiblemente, gracias a el nos protegemos de ser engañados o manipulados con facilidad.

Aunque convendría distinguir entre la duda sana y razonable y la negación *a priori* de todo lo que no encaje en nuestros esquemas previos.

Hace muchos años, en un libro que trataba sobre los paradigmas de la física cuántica, un investigador —del que no recuerdo el nombre— exponía una metáfora para describir la actitud de ciertos científicos ante unas teorías difíciles de comprender o de conjugar con las nociones de la física de esa época. La historia decía, más o menos, así:

Imagínense a un pobre granjero de finales del siglo XIX que nunca salió de su granja o de los contornos de su región (en una época en que no había casi libros ilustrados ni televisión) y que, un buen día,

viaja a la gran ciudad. Paseando por una de sus amplias avenidas, ve un cartel con una extraña palabra escrita: *ZOO*. Intrigado, entra en el recinto y, al poco, descubre unos hipopótamos. Era la primera vez que veía tales animales y nunca había tenido referencias de animales distintos de los que veía habitualmente en su granja o en la extensa región en donde vivía. Es lógico, pues, que lo primero que pensara fuera que tenía ante sí los cerdos más grandes que jamás había visto:

—¡Qué enormes jamones saldrían de esos cerdos, ojalá los pudiera tener en mi granja!

Siguió paseando y su segunda sorpresa fueron unos enormes ejemplares de cabra hispánica:

—¡Vaya cabras! —pensó—. *Ojalá tuviera en mi granja cabras tan grandes como esas, deben de dar el doble de leche que mis cabritas.*

Siguió mirando embelesado los robustos ejemplares de *capra hispanica*, cuando, al girarse, topó frente a sí con unas largas patas de color amarillento y manchas negras. Quedó muy impresionado ante la inesperada y extraña visión y, poco a poco, fue levantando la cabeza, hasta descubrir que sobre aquellas largas patas había un cuerpo, también amarillo y lleno de manchas negras y del que sobresalía un larguísimo cuello, en cuyo extremo superior había una extraña cabeza con dos redondos y negros ojos que le miraban fijamente. Aturdido ante aquella extraña visión, apartó la mirada y se restregó los ojos; acto seguido, volvió a mirar y de nuevo se halló frente a esas largas patas que sostenían un cuerpo amarillo, del que salía un largo cuello, sobre el cual una extraña cabeza le estaba mirando.

El granjero quedó consternado, reflexionó por unos instantes y, finalmente, concluyó:

—¡Un animal así no puede existir! —y, dando media vuelta, siguió su camino, sin preocuparse más por la extraña aparición que acababa de ver.

Todo esto viene a cuento, porque es muy probable que algunos de los temas expuestos en esta obra choquen frontalmente con ciertas ideas o creencias o con inamovibles postulados científicos, por lo que tal vez convenga mantener una cierta dosis de duda al respecto.

La duda es una de las mejores herramientas de crecimiento personal y evolución de que dispone la mente humana. Gracias a la duda razonable o razonadora, podemos ir más allá de los límites que ciertos

dogmas o ciertas creencias supersticiosas nos imponen. Pero existe una neta diferencia entre duda razonable y razonadora y las dudas irracionales y anquilosantes que esgrimen muchos de los llamados «científicos serios», que, paradójicamente, para avalar su supuesta seriedad, rechazan *a priori* todo postulado que no encaje con sus creencias «contrastadas científicamente» y, sin ponerse a analizar los argumentos, las constataciones o las investigaciones que puedan acreditar o desacreditar tal cuestión, arremeten de forma exacerbada contra todo portavoz de lo que consideran o catalogan como «seudoverdades».

En un momento dado de este trabajo de síntesis, nos planteamos la necesidad de hacer frente a las críticas esgrimidas por la mayor parte de los racionalistas y de los miembros de la ciencia más ortodoxa, que tan a menudo se expresan en contra de la autenticidad de las experiencias relatadas por quienes han vivido una muerte clínica y nos hablan del túnel, de la luz al final de la oscuridad, de la gran paz que sienten e incluso de las conversaciones mantenidas con seres queridos que ya fallecieron o con indescriptibles seres de luz.

Para muchos racionalistas y científicos de impecable formación académica, tales experiencias atentan contra todo lo conocido e incluso contra toda lógica coherente, por lo que quizá opten por ignorarlas, catalogándolas de simples anécdotas no contrastadas científicamente, o las expliquen recurriendo a la acción de algún «mecanismo» neurobilógico de un cerebro empeñado en engañarnos. Para la mayoría de «científicos serios», la explicación más «racional» de estas visiones seguirá siendo que se trata de astutos recursos y estrategias de la mente de quienes —según ellos— en realidad no han muerto, pues alegan que, si hubiesen muerto realmente, no estarían aquí para contarlo y añaden que la mayor parte de lo que explican está condicionado por lo que han leído u oído al respecto, siendo la imaginación la que crea tales imágenes.

En cierto modo es lógico que piensen así y que, además, necesiten escudarse en tales argumentos para no entrar en crisis o en contradicción con sus propias creencias y su modo de ver o entender la realidad, y esto explica que esta feroz resistencia esté presente o latente hasta en los científicos de mente más abierta.

Pero también cabe señalar que la mayor parte de quienes, tras negar la validez de tales experiencias, han tenido la curiosidad y el valor de interesarse e investigar a fondo —procurando discriminar el grano

de la paja— terminan por descubrir asombrados la voluminosa documentación rigurosamente contrastada que hay en la actualidad, cuyas conclusiones no dejan lugar a dudas sobre el hecho de que, tras esta fenomenología, subyace algo más que puras imaginaciones fruto de un cerebro agonizante que se ve alterado por la falta de oxígeno o inundado de endorfinas euforizantes. Aunque, sin lugar a dudas, quienes han vivido alguna de estas experiencias son los más convencidos de que lo vivido no tiene nada que ver con alucinaciones ni con fantasías de la mente. Es más, las opiniones al respecto pueden cambiar radicalmente cuando se ha vivido algún tipo de experiencia cercana a la muerte.

Mi propio padre vivió la experiencia de muerte clínica temporal y se vio a sí mismo saliendo del cuerpo y, al igual que relatan la mayoría de quienes han tenido la oportunidad de vivir una experiencia similar, sintió la gran paz y dulzura que reinaba en tal situación y, acto seguido, se halló frente al portal de su casa viendo a su mujer —mi madre— saliendo por la puerta, entrando en el garaje, recogiendo un objeto, dirigiéndose de nuevo a la puerta de entrada y parándose súbitamente a mirar el horizonte.

Cuando, momentos después, mi padre fue devuelto a la vida al son de los gritos de la cardióloga que dirigía la reanimación: «¡Mariano, no se vaya! ¡Mariano, no se vaya!», lo primero que preguntó fue la hora del incidente y, cuando al cabo de unas horas permitieron a mi madre entrar en la sala de la UCI, donde estaba su marido conectado a tubos y cables, lo primero que le preguntó fue: «Rosita, ¿dónde estabas a las siete y diez?». Podéis imaginar la sorpresa de mi madre ante tal pregunta, a la que no acertó a responder con precisión, por lo que fue mi padre quien le preguntó: «Tú, sobre las siete, ¿no has ido al garaje a recoger tal cosa?». Mi madre le respondió, extrañada, que sí y mi padre prosiguió: «Y, ¿por qué te has quedado un rato a la puerta mirando al horizonte?». A lo que ella no supo contestar y simplemente comentó que algo le había llamado la atención, pero que no podía precisar el qué.

No tengo constancia de que mi padre —agricultor de toda la vida— hubiese oído hablar, antes de la experiencia, de viajes astrales —fuera del cuerpo físico— o de las sensaciones que experimentan quienes abandonan temporalmente su cuerpo físico.

Lo que sí puedo testificar es que esta experiencia vivida por mi padre le marcó profundamente y, a partir de entonces, se toma las co-

sas de otro modo, como más «filosóficamente». Incluso, cuando comentamos la probabilidad de que su corazón le falle definitivamente, sonríe plácidamente y dice que no le preocupa, que se siente tranquilo al respecto y que, si lo que le ha de suceder es similar a lo que le sucedió, va a ser algo agradable y placentero: «Es una de las sensaciones más dulces y placenteras que jamás he vivido», son sus palabras.

Se podría objetar que lo de mi padre es un caso aislado, pero tan solo hay que repasar por encima la amplia bibliografía y revisar las distintas investigaciones bien documentadas que existen en muchos países —como la que aparece en la nota de prensa de la páginas 24 y 25—, comparando las experiencias vividas por miles de personas de todas las clases sociales, culturas o creencias religiosas, para sorprenderse de que el cúmulo de paralelismos es tan grande que resulta difícil no darles credibilidad.

Uno de los «conversos» más sorprendentes quizá sea el ya mencionado psiquiatra americano Brian Weiss, *cum laude* en sus estudios universitarios y prestigioso psiquiatra, director de la unidad de psiquiatría del Hospital Monte Sinaí de Miami, que, habiendo enfocado su trayectoria profesional por la vía de la neuroquímica, estaba convencido de que la base de todo pensamiento, estado de ánimo o emoción, está en la actividad química del cerebro; por consiguiente, toda disfunción mental o emocional puede corregirse actuando sobre dicha química cerebral con moléculas químicas específicas —medicamentos— administradas de forma eficiente.

Su formación científica ortodoxa y sus logros en el campo de la neuroquímica —cuyas investigaciones llegaron a publicarse en revistas serias y de renombre en el ámbito científico— le inducían a mantener una actitud escéptica, cuando no crítica y contraria a cualquier idea o concepto que no pudiese ser probado científicamente.

Según el propio Weiss, la neuroquímica lo explicaba todo, hasta que tuvo que enfrentarse al gran cambio de paradigma. Ello aconteció el día en que, tras dieciocho meses de infructuosa psicoterapia intensiva con una de sus pacientes —Catherine—, a la que no podía administrar remedios «químicos» por ser alérgica a los medicamentos, cometió, según sus propias palabras, «el error de mi vida», un error en el protocolo de la terapia de hipnosis regresiva que venía practicando desde hacía varias sesiones, y mediante la cual habían podido descubrir las causas de algunos de sus muchos traumas, aunque sin los esperados resultados satisfactorios.

El error consistió en que, en vez de sugerirle a la paciente —como venía siendo habitual en las sesiones anteriores— que retrocediera a una experiencia de su infancia o de su adolescencia en la que se hubiese producido una circunstancia significativa para sus actuales traumas y complejos, Brian Weiss no puso límites a la regresión y se limitó a decirle a Catherine:

«Vuelve a la época en que se iniciaron tus síntomas.»

El mismo Weiss comenta que no estaba preparado para lo que sucedió a partir de ahí.

Catherine empezó a describirse como una joven de 18 años, viviendo en un valle árido y arenoso, en una época que dató en 1863 a. de C., y siguió relatando su vida hasta describir cómo, unos años más tarde, moría ahogada junto a su hija —la actual Catherine era soltera y sin hijos— en una terrible inundación.

La perplejidad de Brian Weiss, como psiquiatra ortodoxo que se consideraba, era tan grande que no sabía si cortar la sesión o continuar adelante y, por suerte para él y para todos, tal como relata magistralmente en el libro *Muchas vidas, muchos maestros* [14], la curiosidad del científico abierto se impuso:

> Esos eran recuerdos de algún tipo, pero ¿de dónde procedían? Mi reacción instintiva era que acababa de tropezar con algo de lo que sabía muy poco: la reencarnación y los recuerdos de vidas pasadas.
>
> «No puede ser», me decía; mi mente, científicamente formada, se resistía a aceptarlo. Sin embargo, estaba ocurriendo delante de mis ojos. Aunque no pudiera explicarlo, tampoco me era posible negar su realidad.
>
> —Continúa —dije, algo nervioso, pero fascinado por lo que ocurría—. ¿Recuerdas algo más?
>
> Ella recordó fragmentos de otras vidas.
>
> —Tengo un vestido de encaje negro y encaje negro en la cabeza. Mi pelo es oscuro, algo canoso. Es 1756 (d. de C.). Soy española. Me llamo Luisa y tengo cincuenta y seis años. Estoy bailando. Hay otros que también bailan. (Larga pausa.) Estoy enferma; tengo fiebre, sudores fríos… Hay mucha gente enferma; la gente se muere… Los médicos no lo saben, pero fue por el agua.
>
> La llevé hacia delante en el tiempo.
>
> —Me recobro, pero aún me duele la cabeza, aún me duelen los ojos y la cabeza por la fiebre, por el agua… Muchos mueren.

Weiss es explícito en su libro al comentar el fuerte impacto psicológico y mental que aquella experiencia le produjo:

> Cuando Catherine se hubo ido, y durante varios días más, reflexioné mucho en los detalles de la regresión hipnótica. Reflexionar es natural en mí. Muy pocos de los detalles que emergieran de una hora de terapia, incluso de las «normales», escapaban a mi obsesivo análisis mental, y esa sesión difícilmente podía considerarse «normal». Por añadidura, era muy escéptico con respecto a la vida después de la muerte, la reencarnación, las experiencias de abandono del cuerpo y los fenómenos de ese tipo. Después de todo, según pensaba la parte lógica de mi persona, eso podía ser fantasía de Catherine. En realidad, me sería imposible demostrar la veracidad de sus aseveraciones o visualizaciones. Pero yo también tenía conciencia, aunque mucho más difusa, de un pensamiento menos emocional. «Mantén la mente abierta —me decía ese pensamiento—, la verdadera ciencia comienza por la observación.» Sus «recuerdos» podían no ser fantasías ni imaginación. Podía haber algo más de lo que estaba a la vista… o al alcance de cualquier otro sentido. «Mantén la mente abierta. Consigue más datos.»

Más adelante, en su libro nos relata su brillante trayectoria de estudiante serio y de gran éxito académico, recalcando su visión pragmática y cientifista a ultranza:

> Pocos jóvenes se preocupan por la vida, la muerte y la vida después de la muerte, menos aún cuando todo marcha con facilidad.
>
> Yo no era la excepción. Estaba dedicado a la ciencia; aprendía a pensar de manera lógica y desapasionada, a exigir demostraciones.
>
> La carrera de medicina y la residencia en la Universidad de Yale hicieron que cuajara todavía más en mí el método científico. Mi tesis de investigación versó sobre la química del cerebro y el papel de los neurotransmisores, que son los mensajeros químicos del tejido cerebral. Me incorporé a la nueva raza de psiquiatras biológicos, los que mezclaban las teorías psiquiátricas tradicionales y sus técnicas con la nueva ciencia de la química cerebral. Escribí muchos artículos científicos, di conferencias locales y nacionales y me convertí en un verdadero personaje dentro de mi especialidad. Era un poco obsesivo, empecinado e inflexible, pero estos rasgos resultaban útiles para un médico. Me sentía completamente preparado para tratar a quienquiera que se presentara en mi consultorio en busca de terapia.

Pero, al ocurrir el hecho insólito de hallarse ante testimonios de posibles vidas pasadas, él mismo confesaría:

> Durante mi primera sesión con Catherine, yo no tenía la menor idea de que mi vida estaba a punto de trastocarse por completo, de que esta mujer asustada y confundida, sentada frente a mi escritorio, sería el catalizador, ni de que yo jamás volvería a ser el mismo.

Brian Weiss llegó a pensar que, tras esa primera y extraña experiencia, Catherine no se atrevería a volver por su consulta, pero no solo se equivocó al respecto, sino que en una sola sesión terapéutica parecía haber conseguido lo que dieciocho meses de ininterrumpidas sesiones de psicoterapia clásica no habían logrado:

> Una semana después, Catherine entró alegremente en mi consultorio para la siguiente sesión de hipnosis. Hermosa de por sí, estaba más radiante que nunca. Me anunció, feliz, que su eterno miedo a ahogarse había desaparecido y el miedo a asfixiarse era algo menor.

Otro de los investigadores a quien hacemos referencia a lo largo del libro es Michael Newton, asesor psicológico norteamericano que, tal como lo describe en su libro *La vida entre vidas*[18], también tuvo que pasar por un difícil proceso de cambio personal desde una postura escéptica y cerrada a una nueva visión más amplia y abierta a temas que para él habían sido tabúes.

> Yo soy escéptico por naturaleza, aunque no lo parezca por el contenido de este libro. Como asesor psicológico e hipnoterapeuta, mi especialidad es la modificación del comportamiento aplicado al tratamiento de enfermedades psicológicas. Gran parte de mi trabajo supone una reestructuración cognitiva de mis clientes a corto plazo, ayudándoles a conectar pensamientos y emociones que les induzcan a un comportamiento saludable. Además, tanto ellos como yo eludimos el significado, la función y las consecuencias de sus creencias porque yo parto de la base de que ningún problema mental es imaginario.
>
> En mis primeras experiencias profesionales me resistía a las peticiones que me hacían algunos clientes de indagar en vidas pasadas debido a mi orientación hacia la terapia tradicional. Cuando utilizaba las técnicas de hipnosis y regresión para determinar los orígenes de recuerdos perturbadores y traumas infantiles, creía que cualquier intento de llegar a una vida pasada era poco ortodoxo y nada científico. Mi interés por la reencarnación y la metafísica se limitaba a una curiosidad intelectual hasta que trabajé con una persona joven en un caso de control del dolor.
>
> Mi cliente se quejaba de un dolor crónico en el costado derecho que había sufrido toda su vida. Una de las técnicas utilizadas en hipnoterapia para controlar el dolor es hacer que el sujeto consiga recrear el dolor para así aprender a rebajarlo y, por lo tanto, adquirir control sobre él. En una de nuestras sesiones de intensificación del dolor, este hombre se imaginó que había sido apuñalado para revivir este tormento. Al buscar los orígenes de esta imagen, llegó a descubrir una vida anterior en la que esta persona era un soldado en la Primera Guerra Mundial muerto por una herida de bayoneta en Francia. Así, mi cliente fue capaz de eliminar por completo el dolor.
>
> Animado por mis propios clientes, empecé a experimentar con la técnica de conducir a algunos de ellos hacia momentos pasados antes de su último nacimiento en la Tierra. En un principio me preocupaba la idea de que el sujeto integrara necesidades, creencias y miedos actuales y creara fantasías en forma de recuerdos. Sin embargo, no pasó mucho tiempo hasta que me di cuenta de que nuestros recuerdos pasados ofrecen experiencias demasiado reales e interconectadas para ser ignoradas. Llegué a apreciar el valor terapéutico que tiene la fuerte relación existente entre un cuerpo y la vida de su alma en el pasado y lo que somos en la actualidad.
>
> En ese momento hice un descubrimiento de enormes proporciones. Descubrí que era posible observar el mundo espiritual a través de los ojos de la mente de un individuo en estado de hipnosis, que era capaz de informarme de la vida «entre» las vidas en la Tierra.

La trayectoria terapéutica que siguió a partir de esta primera experiencia y sus posteriores consecuencias, tanto a nivel personal como profesional, contrastaban claramente con la trayectoria de Michael Newton hasta ese momento. Él mismo lo expone con sinceridad en la conclusión final de su libro:

> La información que contiene este libro sobre la existencia del alma después de la muerte física representa la explicación con más sentido que yo he encontrado para la pregunta de por qué estamos aquí. Los años de estudio que dediqué a descubrir la finalidad de la

vida apenas me prepararon para el momento en que uno de mis clientes bajo hipnosis me abrió por fin la puerta del mundo espiritual.

Mi amigo más íntimo es ahora un cura católico. De niños paseábamos juntos por las colinas y las playas de Los Ángeles y nos enfrascábamos en discusiones filosóficas, pero nuestras creencias diferían mucho. Una vez me dijo: «Creo que se debe necesitar mucho valor para ser un ateo como tú y no creer en nada más allá de esta vida». Yo no lo veía así y no cambié de idea durante muchos años. Desde los cinco años mis padres me enviaron interno a un colegio militar donde me pasaba largos periodos de tiempo. Me sentía tan solo y abandonado que no creía en ninguna fuerza superior a mí mismo. Ahora entiendo que de una manera muy sutil alguien me daba la energía necesaria para soportarlo. Mi amigo y yo todavía seguimos teniendo ideas diferentes sobre la espiritualidad, pero ambos creemos en que el orden y la causalidad del universo emanan de una fuerza superior.

De todos modos, el doctor José Luis Cabouli, microcirujano de renombre en Argentina —que se alejó de la profesión médica para dedicarse a las terapias regresivas y ayudar a la gente a sanar a través de revivir las emociones de experiencias traumáticas acontecidas en otras vidas pasadas y almacenadas en el subconsciente—, manifiesta lo innecesario de querer convencer de ello a alguien. Lleva tantos años constatando día a día la realidad de tales experiencias que considera una pérdida de tiempo el enfrascarse en discusiones semánticas o «psíco-químico-moleculares». «Lo que cuenta —nos dice— son los resultados prácticos, para miles de personas, de tales experiencias terapéuticas.»

El que puedan ser explicadas por la ciencia actual o se trate de simples creaciones mentales de una mente moribunda que se autoengaña, fabricando sustancias alucinógenas para hacerle más digerible y menos penosa la pronta desaparición total, debería quedar en un segundo plano; la trascendencia de los hechos para quien tiene la suerte de vivirlos es lo que realmente importa.

En el fondo, toda la parafernalia impecable y científicamente esgrimida tan solo estaría delatando la gran resistencia a abrirse e investigar. Nadie pide a los científicos que crean ciegamente, ni que comulguen con ruedas de molino. La duda razonable y razonadora es una de las mejores herramientas de que dispone el intelecto, resultando uno de los mejores mecanismos de autoprotección y protección de la sociedad ante los frecuentes fraudes e incluso ante el autoengaño.

Pero distan mucho entre sí las actitudes de quienes, anteponiendo la duda a todo nuevo postulado, al mismo tiempo lo investigan de forma sería y rigurosa, para tener argumentos a la hora de rebatir o simplemente para salir de dudas, y las actitudes de quienes lo niegan con rotundidad, refugiados tras el búnker de los postulados científicos consensuados, sin pararse un instante a echar un vistazo a las pruebas que les presentan quienes defienden determinado punto de vista no aceptado en la actualidad.

Los anales de la Historia están repletos de declaraciones científicas expuestas con todo rigor científico —de la época—, en las que se declaraba sin ninguna opción a duda que *ningún objeto más pesado que el aire será nunca capaz de alzar el vuelo y desplazarse en el aire* —y mucho menos llevar gente. Por no ahondar en declaraciones de prestigiosos científicos de nuestros días, como el celebérrimo científico español —director de museos de ciencia—, que hace apenas diez años, y a pesar de las sucesivas pruebas que iban surgiendo, se atrevió a afirmar categóricamente que la disminución de la capa de ozono era un fenómeno natural en el que la actividad humana no influía, y que todos los alegatos de los ecologistas sobre el efecto invernadero y el progresivo cambio climático no tenían base científica ni podían ser demostrados.

Abrir los ojos y la mente a las evidencias

Resulta curioso que el tiempo se encargue de corregir los errores y que la mayor parte de las verdades absolutas no lo sean tanto con el paso de los años. Más curioso resulta aún que muchos de los hechos considerados «imposibles» en un momento dado de la Historia sean realidades cotidianas —científicamente contrastadas y demostradas— unas décadas o unos siglos más tarde. Claro que sobre los temas de la vida, la muerte y la reencarnación, es interesante y deseable que vayan dándose adecuadas explicaciones científicas, al igual que para cada uno de los fenómenos abordados en esta obra. Aunque, a pesar de ello, siempre habrá personas con una mentalidad muy cerrada, y tenemos la prueba en algunos estados de los EE.UU., en donde sigue vigente e incluso se enseña en la escuela que la Tierra es plana y que

es el Sol el que gira en torno a la Tierra. De hecho, el que cree en la vida más allá de la muerte no necesita pruebas que se lo ratifiquen, mientras que al que no quiere creer en la posibilidad de pervivencia del alma, el espíritu —o una especie de conciencia lúcida— más allá de la muerte física, ninguna prueba —por irrefutable que sea— logrará hacerle cambiar de idea.

De todos modos, tal vez no sea tan relevante el que estas cuestiones puedan ser explicadas por la ciencia o se considere que se trata de simples elucubraciones mentales de alucinados o de seudocientíficos. Todo ello debería quedar en un segundo plano ante los positivos cambios que les acontecen a quienes viven experiencias cercanas a la muerte o regresiones a vidas pasadas. Querer negar tal evidencia por el simple hecho de que, en el momento presente, no se disponga de una explicación científica, coherente y racional según la ciencia ortodoxa, sería como haber obligado a la humanidad a prescindir del uso de la electricidad en sus múltiples aplicaciones cotidianas, mientras la ciencia no hubiese resuelto todos los misterios que encierran los fenómenos eléctricos —los cuales todavía no han sido desvelados por completo.

El escepticismo y la duda *a priori* son buenas herramientas, necesarias incluso en una sociedad de farsas y mentiras interesadas y que, respecto a los temas espirituales o místicos, sigue muy condicionada por el recuerdo del mal uso que se hizo durante siglos de los dogmas de fe y del oscurantismo medieval que aterrorizó a la población con demonios, infiernos y estigmatizaciones.

Y ante la crítica —que suscribo en parte— de que puede o suele hacerse un mal uso de la información o de los fenómenos que estudian la parapsicología y las llamadas ciencias ocultas, es evidente que mucho de cierto hay en ello, pero también nos consta que hay quien hace un mal uso de las nuevas tecnologías que, bajo la bandera del progreso, giran en torno a la física, la química o la genética: bombas atómicas o balas recubiertas con uranio empobrecido, armas químicas o bacteriológicas, infinidad de sustancias químicas —empleadas masivamente en productos de uso cotidiano, en la producción de alimentos y en materiales de construcción—, cuyos efectos tóxicos, cancerígenos o alteradores del equilibrio hormonal —disruptores hormonales— han sido ampliamente comprobados, alimentos modificados genéticamente o clonaciones de animales sin ningún control ético; son una clara muestra del mal uso de la ciencia actual. Y no por ello se renuncia a sus logros y a las múltiples posibilidades de progreso o bienestar que ofrecen, incluso a pesar de los innumerables riesgos o efectos secundarios personales, sociales o ambientales que, a corto o largo plazo, muchos de estos logros científicos comportan.

Investigar a fondo y esclarecer todo lo posible la realidad que rodea a la vida más allá de la vida, siempre será más positivo que la ignorancia actual, que, a fin de cuentas, es la mayor responsable de los abusos —por excesiva confianza o credulidad— a que se ven sometidos muchos individuos por parte de ciertos seudocientíficos y de algunos esoteristas que han montado su negocio en torno al Más Allá. «Buscad la verdad y la verdad os hará libres» es una de las recomendaciones mas trascendentes de Jesús el Cristo. Pero la Verdad con mayúsculas tal vez se halle más allá de las ideas o conceptos preestablecidos y de los dogmas de fe.

A menudo me he preguntado por qué algunos conceptos o realidades resultan tan difíciles de ser comprendidos o aceptados por ciertas personas e incluso por determinados grupos sociales. Reconozco que siempre me ha intrigado algo tan complejo quizá, como el intentar entender mínimamente: ¿A qué se deben las enormes limitaciones de nuestra conciencia? Por ello es por lo que vamos a dedicar un capítulo a buscar respuestas.

6

Recordando vidas pasadas

¿Podemos recordar otras vidas?

AUNQUE EN NUESTRA CULTURA OCCIDENTAL no sean populares los conceptos de la reencarnación, resulta bastante normal para mucha gente el haberse preguntado en algún momento sobre quién pudo haber sido en vidas pasadas —independientemente de si cree o no en la reencarnación.

En la práctica, son pocas las personas que tienen recuerdos conscientes de haber vivido vidas anteriores a la presente, en otras épocas, otros cuerpos y otras personalidades.

Hay motivos de vital importancia y fáciles de entender para que lo normal sea mantener la mente consciente en el olvido de tales experiencias. A pesar de ello también se dan algunos casos en los que, de forma espontánea o forzada, se accede a una parte de tal información, resultando frecuentes los casos de niños que «recuerdan» o hablan de cuando fueron mayores. Algunas personas tienen recuerdos de vidas pasadas en experiencias cercanas a la muerte que les acontecen al sufrir un grave accidente o en el quirófano, durante los instantes en que estuvieron clínicamente muertos, pudiendo recordar algunas escenas al ser revividos. Algunas situaciones que suelen catalogarse de «déjà vu», como el hallarse de pronto en un lugar que nos resulta sorprendentemente familiar, pueden ser fragmentos fugaces de lugares o situaciones que ya fueron vividas con anterioridad. También se dan recuerdos espontáneos de experiencias que corresponderían a nuestras vidas pasadas, mezcladas con los sueños, resultando

difíciles de asociar o reconocer, aunque muchas de estas imágenes de experiencias de vidas pasadas cuando aparecen en sueños tienen una intensidad o «fuerza» inusual y suelen ser recurrentes o repetitivas.

Además de las vías espontáneas de acceso a la información de vidas pasadas, hay posibilidades de abrirse a los recuerdos de forma inducida o «forzada» —en contraposición a espontánea—, mediante las regresiones inducidas con la relajación, la sugestión o la hipnosis.

El mecanismo por el que resulta normal no recordar nada conscientemente de todo lo que hayamos podido vivir con anterioridad a nuestro nacimiento en la presente vida resulta fácil de comprender —aunque no lo perezca a simple vista—, no cabe duda de la gran importancia que tiene este hecho para poder vivir la realidad cotidiana sin las indeseables interferencias que, con toda probabilidad, se producirían si recordásemos las vivencias acaecidas a las muchas otras personalidades que asumió nuestra alma o conciencia lúcida en vidas pasadas.

Si partimos de la teoría evolutiva, según la cual el alma experimenta y aprende desde los niveles más primarios hasta los procesos más complejos y sutiles, todos hemos pasado por la mayor parte de los estados de conciencia posibles, por lo que resultará normal que, en otras vidas y otros cuerpos —con la misma alma o conciencia lúcida que ahora nos habita—, hayamos sido seres primarios, pobres y desgraciados, y es casi seguro también que hemos sufrido numerosas muertes traumáticas, por hambre, accidente o en medio de cruentas guerras, siendo incluso muy probable que a alguna de las personalidades a las que accedió la conciencia lúcida que ahora se manifiesta a través de nosotros, la enterraran aún con vida en una fosa común, en épocas de grandes epidemias y pestes o en alguna de las numerosísimas masacres colectivas u holocaustos de tiempos pasados —e incluso no tan lejanos en el tiempo.

Tanto sufrimiento, tanto dolor y angustia acumulados serían un verdadero escollo para poder vivir en plenitud la realidad presente de nuestra personalidad actual. Claro está que si recordásemos las vidas pasadas, también dispondríamos de las imágenes y los recuerdos de los buenos momentos vividos en otras vidas y otros cuerpos. Aun así, de todos modos, tal avalancha de información sería difícil de procesar con nuestra limitada conciencia o mente temporal, siendo muy probable que a nuestro complejo cerebro racional le faltaran capacidades

de procesamiento para dar coherencia al abundante material acumulado vida tras vida. Además, es probable que se creara un extraño combinado de infinidad de experiencias vivenciadas alternativamente en cuerpos de hombres y de mujeres y en situaciones, pueblos y culturas muy distintos e incluso antagónicos.

A pesar de tales limitaciones y de esos necesarios mecanismos que nos sumen en el olvido de las experiencias de vidas pasadas, se dan numerosos casos de personas —como ya vimos al principio— que recuerdan fragmentos de alguna o de varias de sus anteriores encarnaciones. Si investigamos al respecto, descubrimos que básicamente existen esas cuatro vías específicas ya enunciadas, que posibilitan el acceso a la información de vidas pasadas, de forma espontánea o inducida:

- **Los recuerdos espontáneos de vidas pasadas.**
- **Las experiencias cercanas a la muerte.**
- **Los sueños.**
- **Las terapias regresivas a vidas pasadas**

Los recuerdos espontáneos de vidas pasadas

Tener recuerdos espontáneos de vidas pasadas quizá sea algo más habitual de lo que pueda parecernos en un principio, ya que son muchos los niños que hasta la edad de seis años suelen hacer comentarios de cuando fueron grandes o cuando eran nuestro padre o hermano. Aunque evidentemente, dada la fértil imaginación de los niños, no solemos atribuir credibilidad a estas anécdotas ni tampoco ningún valor probatorio. A pesar de ello, lo cierto es que no podemos sustraernos a la abundante documentación recogida de forma sería y exhaustiva, concerniente a personas —sobre todo niños— que recuerdan y comentan como algo normal el haber sido otras personas o haber vivido en otros cuerpos y otras vidas anteriores a la presente. Son habituales los casos de niños que hacen frecuentes comentarios a sus padres o amigos de cuando eran mayores o piden que se les llame con su anterior nombre e incluso llegan a hablar en otras lenguas desconocidas por completo en el entorno del niño o el de los padres. A menudo, estos niños que aseguran haber sido otra persona dan datos precisos del lugar —la casa, la ciudad— donde dicen haber vivido antes de nacer y refieren cómo se dedicaban a una determinada profesión e incluso algunos dan los nombres y apellidos de quienes fueron sus cónyuges, hijos u otros miembros de su anterior familia.

Frecuentemente, todo esto es tomado por los padres y allegados del niño como fantasías infantiles a las que se resta importancia e incluso se anima al niño a no creer en ellas y a hacer lo posible por olvidarlas, aunque en otros casos —sobre todo en culturas orientales que creen en la reencarnación— se les llega a prestar la suficiente atención.

Gracias a ello, investigadores como el profesor Ian Stevenson, de la Universidad de Virginia (EUA), han podido recopilar más de 2.000 casos, que han sido publicados en 1997 en un documentado informe de 2.268 páginas, el cual lleva como título: *Reincarnation and Biology – A Contribution to the Etiology of Birthmarks and Birth Defects* (Reencarnación y biología, una aportación a la etiología de marcas y defectos congénitos) y ha sido realizado recorriendo todo el planeta durante más de veinte años. Los testimonios y las pruebas obtenidas le han permitido dar carta de autenticidad a más de seiscientos casos, los mejor contrastados, y en los que, tras realizar todas las verificaciones posibles, se establece con toda probabilidad y sin dejar lugar a dudas, que esos niños han vivido en los cuerpos de las personas que dicen haber sido.

El profesor Stevenson ha realizado el exhaustivo trabajo procurando disponer de datos fiables, por lo que, aparte de entrevistar al niño en cuestión, entrevista también a sus familiares y a los familiares de la persona que decía haber sido en otra vida, anotando todos los datos remarcables sobre circunstancias, situaciones o elementos a los que solo el difunto o personas muy allegadas podrían haber tenido acceso y que el niño recordaba o mencionaba haber visto o vivido personalmente.

Las transcripciones de algunos de estos casos proceden del libro de Trutz Hardo, *¿Presuntas pruebas o evidencias?* [15].

> El profesor indio doctor H. N. Banerjee —junto a los profesores Stevenson y Haraldsson, el investigador más renombrado en el campo de la reencarnación— se dio a conocer en Estados Unidos con el caso de Joe Wilke. Una niña de tres años de Iowa —hija de una familia

profundamente católica que no quiere ni oír hablar de reencarnación— empezó a decir un buen día que «antes» ella se llamaba Joe Wilke. Y que su mujer se llamaba Sheila. Que los dos habían muerto en un accidente de moto en Brookfield, Illinois, el 20 de julio de 1975. El profesor Banerjee oyó hablar de las afirmaciones de la niña, habló extensamente con ella y luego escribió a un médico conocido suyo que residía en Chicago, el doctor Adrian Finkelstein, para pedirle que sobre el terreno comprobara si había algo de verdad en las afirmaciones de la niña. Este le respondió que, según los datos de la policía, un tal Joseph Wilke de Brookfield y su esposa habían fallecido el 20 de julio de 1975 a las 5.33 horas en un accidente de circulación sufrido mientras viajaban en una moto Honda.

El siguiente caso[15] ayuda a entrever las complejas consecuencias que para una persona y para su entorno familiar, puede tener el recordar plenamente la vida pasada.

En Adana, en la costa sudeste de Turquía, vivía la familia de Meheniet Altinklish. Un día, su hijo de dos años le dijo:

—No quiero seguir viviendo aquí. Me gustaría volver a mi casa, junto a mis hijos.

—¿Qué dices, Ismail?, le preguntó el padre.

—No me llames Ismail, yo me llamo Abeit, respondió el niño.

El padre quiso saber entonces de dónde había sacado aquello el pequeño. Y el niño le explicó que en realidad él se llamaba Abeit Suzulmus y que poseía una gran empresa de jardinería. Un día, tres hombres entraron en el edificio y lo mataron. El padre recordó entonces que, varios meses antes del nacimiento de su hijo, el jardinero Abeit Suzulmus, que vivía a un kilómetro de la casa del señor Altinklish, había sido muerto a golpes en su casa por tres hombres armados con barras de hierro. Los periódicos habían dado la noticia. Los hechos ocurrieron el 31 de enero de 1956. El señor Suzulmus había contratado a tres hombres que le pidieron trabajo y ellos lo atrajeron al establo y allí lo mataron. Después entraron en la casa y mataron a su segunda esposa y a sus dos hijos. Los asesinos fueron detenidos, dos de ellos fueron ahorcados después de un proceso muy comentado y el tercero murió en la cárcel.

Ismail insistía en que él era Abeit y pedía a su padre que lo llevara a la que había sido su casa. A veces, en sueños, gritaba llorando: «¡Gulsarin! ¡Gulsarin!». Los padres sabían, porque se lo había dicho el niño, que la persona a la que llamaba en sueños era su hija. Pero hasta que Ismail cumplió tres años no accedió su padre a llevarlo a la casa del jardinero asesinado.

Once personas lo acompañaban. Ismail no quiso que le mostraran la casa, porque decía conocer el camino. A pesar de que en ocasiones sus acompañantes le señalaban otra dirección, él no se dejaba engañar. El niño nunca había pasado por allí hasta entonces.

Se había reunido en la casa a unas treinta personas, ya que se quería comprobar si el niño era capaz de reconocer a su familia anterior. Inmediatamente, él fue hacia una mujer, la llamó por su nombre y dijo que aquella había sido su primera esposa. Descubrió después a su hija, a la que con tanto sentimiento invocaba en sueños y la llamó por su nombre, como también a su segunda hija y a su hijo, que igualmente estaban presentes. Luego dijo:

—Ahora os llevaré al sitio en que me asesinaron.

Y los condujo al establo en el que se había cometido el crimen. Allí señaló las cosas que habían cambiado desde entonces. Estos hechos ocurrieron en tierra musulmana, donde la religión islámica no enseña la doctrina de la reencarnación, aunque hay pequeñas sectas, como los alevitas y los sufíes, que la profesan.

Un periódico informó del hecho y mencionó también que el pequeño Ismail había reconocido a un vendedor de helados al que llamó por su nombre y preguntó:

—¿Me conoces?

El hombre movió la cabeza negativamente y entonces Ismail le dijo:

—Yo soy Abeit. Antes no vendías helados sino sandías y verduras.

El vendedor asintió. Entonces el niño dijo que hacía tiempo aquel hombre le había hecho la circuncisión. Y el vendedor de helados quedó convencido de que el niño era el antiguo dueño de la jardinería.

Un día el pequeño Ismail vio a un hombre al que dijo haber prestado dinero cuando era Abeit, y que aún no había pagado la deuda a la familia Suzulmus. Aquel reconoció que así era. Otra vez encontró a un hombre que llevaba una vaca atada a una cuerda y le preguntó si no era aquella la «Amarilla» del señor Suzulmus.

El profesor Benarjee está convencido de que en esta historia no puede haber engaño. Y es que ninguna de las dos familias podía tener interés alguno en salir a la luz pública por semejante causa, que podía ocasionarles problemas con las autoridades religiosas. Cuando el profesor Benarjee investigó el caso y entrevistó a las familias, descubrió que, en general, preferían no hablar de ello. Por otra parte, ambas familias se rehuían. La del asesinado reprochaba a la de Ismail que la hubiera puesto en boca de la gente.

El doctor Stevenson presta especial atención a las marcas de nacimiento, señales características que presentan algunos niños al nacer y para las que no suelen hallarse razones genéticas o hereditarias u otras motivaciones específicas —toma de ciertos medicamentos o exposición a radiaciones ionizantes por parte de la madre—. El doctor Stevenson planteó la hipótesis de que si se conseguía reunir suficientes pruebas de la estrecha relación que existía entre ciertas marcas físicas de nacimiento y marcas similares en la persona fallecida que el sujeto dice haber sido, ello aportaría pruebas indiscutibles y demostraría fehacientemente la existencia de la reencarnación.

Los siguientes casos seleccionados sorprenden, e incluso abruman, por la contundencia de las citadas similitudes.

En diciembre de 1983 nació en un pueblo situado cerca de Agra (India) un niño al que se puso el nombre de Titu Singh. A los cuatro año, empezó a decir que él se llamaba Suresh Verma y que Uma, su esposa, y sus dos hijos vivían en Agra, donde tenían una tienda de radios. Pedía a sus padres actuales, a los que no reconocía como tales, que lo llevaran a su casa. También decía que había sido asesinado por dos hombres. Recordaba con toda exactitud lo sucedido. Un día, al llegar a casa en su coche, tocó el claxon para que su mujer le abriera la puerta y entonces dos hombres se le acercaron corriendo y le dispararon. Una de las balas lo alcanzó en la cabeza. También dio los nombres de los dos hombres. El que le había disparado era el comerciante Sedick Johaadien. Toda la familia estaba irritada por la obstinación del niño, que no se cansaba de repetir que se llamaba Suresh y quería que lo llevaran a Agra.

El hermano mayor de Titu, durante una estancia en Agra, indagó si existía realmente una tienda de radios con el nombre que daba su hermano menor y, en efecto, encontró un establecimiento llamado Suresh Radioshop. Entró en la tienda, preguntó por Suresh Verma, y le respondieron que el dueño de la tienda había muerto hacía años. Al interesarse él por las circunstancias de su muerte le dijeron que hablara con la viuda.

Uma Verma le explicó que su marido había muerto de varios disparos en la puerta de su casa cuando llegaba en su coche, pero no se sabía quién lo había matado porque el asesinato no se había aclarado. El hermano de Titu dijo entonces a la mujer que su hermano menor afirmaba ser su difunto esposo. Y le expuso lo que Titu les había contado.

La viuda de Suresh expresó entonces el deseo de ver al niño. Explicó a la familia lo que ocurría, y los padres y los tres hermanos de Suresh decidieron acompañarla. Cuando Titu vio a sus padres y a su esposa, corrió hacia ellos y los abrazó con alegría. Después dio una palmada en un taburete, como solía hacer Suresh de niño para expresar alegría. Entonces, con el permiso de los actuales padres de Titu, se decidió llevar al niño a Agra para poner a prueba sus recuerdos.

Al llegar a la ciudad, los hermanos le pidieron que les indicara el camino de la tienda de radios. Ellos trataban deliberadamente de desviarlo, pero el niño no se dejaba engañar. Cuando, poco antes de llegar a la tienda, dijeron al conductor que acelerara, ya que aún debía de faltar mucho, el niño gritó de pronto:

—¡Stop! Aquí está mi tienda.

En vista de todo ello, la familia de Suresh se convenció de que aquel niño no podía ser otro que el asesinado.

Cuando el profesor Chatdah de la Universidad de Delhi, oyó hablar del caso, inmediatamente se interesó por él. Fue a ver a Uma, la viuda de Suresh, y le preguntó qué era lo que más había contribuido a convencerla de que aquel niño era su difunto esposo renacido. Ella le habló entonces de un hecho que solo ella y su marido conocían. Durante una excursión, Titu le recordó que en su vida anterior le había regalado una gran bolsa de caramelos.

El profesor Chatdah había hablado de este caso con su colega, el profesor Stevenson. Este envió a Agra a Antonia Mills, una colaboradora suya de la Universidad de Virginia, para investigar sobre el terreno con el profesor Chatdah. Ella quería comprobar, ante todo, que no había engaño, es decir, que Titu no podía haber sabido nada de aquel caso de asesinato. Pero todas sus investigaciones confirmaron que debía tratarse de un caso de reencarnación auténtico. Naturalmente, también examinaron la cabeza de Titu, para ver si había traído a esta vida alguna marca de aquel disparo. ¡Y allí estaba! En el lado izquierdo, por donde había entrado la bala que le causó la muerte, tenía una hendidura que correspondía a la que podía causar una bala al entrar y, al otro lado de la cabeza, por donde había salido la bala, descubrieron una señal en forma de estrella. Esta herida de la cabeza de Suresh era mayor, ya que una bala, al salir del cuerpo, suele hacer un agujero mayor que el que hace al entrar en él.

Cada uno de los casos relatados es realmente espectacular y, a pesar de la abundante documentación que los avala como ciertos, resultan casi inverosímiles y difíciles de aceptar, como sucede con el siguiente caso de una niña que reencarna en la hija de una mujer que fue amiga de su anterior madre y que nos relata Turz Hardo en su libro *¿Presuntas pruebas o evidencias?* [15].

Tatkon es una pequeña ciudad de Birmania (Myanmar) situada junto a la línea del ferrocarril entre Rangún (Yangon) y Mandalay. La mayoría de trenes paran en esta estación, y muchos residentes, especialmente mujeres y niños, aprovechan esta circunstancia para vender a los pasajeros desde el andén agua, fruta, otros comestibles y artículos diversos. Dos mujeres, Daw Than Kyi y Daw Ngwe Kyi, algo más joven, se habían hecho amigas. Las dos vendían agua a los viajeros. La primera tenía una hija de dieciséis años que también era vendedora. Aquel día de agosto de 1966 ofrecía rosas rojas, pero no desde el andén como su madre, sino desde una vía central situada entre las dos vías que discurrían a lo largo de los andenes. La muchacha se llamaba Ma Thein Nwe, pero todos la llamaban Kalamagyi, a causa del color oscuro de su piel.

Aquel día, el guardagujas no pudo desviar el tren que entraba en la estación que, en lugar de torcer hacia el andén, siguió por la vía central. Allí estaba Kalamagyi, inconsciente del peligro, puesto que sabía que el tren que se acercaba tenía que cambiar de vía. El guardagujas le gritó que se apartara, pero el tren ya estaba encima. La pierna derecha la encontraron después, cuando el tren hubo parado, a varios metros del resto del cuerpo que sacaron de entre las ruedas despedazado. Los padres enterraron después aquellos pedazos en la sepultura familiar.

Poco después, la amiga de la madre de la atropellada vio en sueños a Kalamagyi, sana y salva, que le decía:

—Voy a ti para estar a tu lado.

A lo que la mujer respondió:

—¿Cómo has de venir, si te atropelló el tren?

Poco tiempo después, volvió a soñar con la atropellada, que le rogaba que le permitiera renacer como hija suya. Finalmente, la amiga de la madre accedió. Había hablado con varios vecinos de aquellos sueños que tuvo unos dos meses antes de quedar embarazada. Es de destacar que, después de muerta, Kalamagyi se apareció en sueños a su madre para decirle que había dejado a deber dinero a una mujer y que otra mujer, de la que también le dio el nombre, le debía a ella una suma que su madre tenía que reclamar. Cuando la madre fue a preguntar a aquella mujer por la deuda que tenía con su difunta hija, la mujer le dijo que Kalamagyi también se le había aparecido a ella y le había recordado la deuda.

El 26 de julio de 1967, la señora Daw Ngwe Kyi dio a luz una niña, a la que se puso el nombre de Ma Khin Mar Htoo. A la recién nacida le faltaba la parte inferior de la pierna derecha. También tenía

deformaciones en las manos y el pulgar de la derecha no era más que un muñón. Inmediatamente la mujer comprendió que la niña era Kalamagyi que en sueños le había pedido volver a nacer como hija suya. Desde que empezó a hablar, la niña decía llamarse Kalamagyi. Cuando tenía tres años, contó a su tío que ella era Kalamagyi y que un tren la había atropellado en la estación. A otro pariente le dijo cómo se llamaba el padre que tenía en su vida anterior. Una tía quiso ponerla a prueba y le dijo que el día de su muerte vendía rosas del campo de la madre de Kalamagyi. Pero la niña la corrigió y le dijo de dónde procedían realmente las rosas. Y la tía así lo corroboró. Cuando la pequeña fue con su madre a la estación, descubrió entre las vendedoras a su madre anterior y la llamó «madre».

Esta llevó a su casa a la niña, que se desplazaba saltando sobre una pierna o gateando, y le enseñó fotos de la familia. La pequeña fue nombrando a todas la personas que aparecían en ellas por el nombre que a cada una daba Kalamagyi, que a veces difería del verdadero. En otra ocasión reconoció al que había sido tío suyo y también a un hermano, a los que llamó por sus nombres. Como las dos familias se trataban y su familia anterior reconoció en ella a la infortunada Kalamagyi, la niña se quedaba muchas veces en su casa anterior, que no distaba más que 350 metros de la de su familia actual. Cuando cumplió cuatro años, la niña manifestó el deseo de visitar a su padre anterior, que ahora vivía en otro barrio. Cuando la llevaron a verlo, lo reconoció al momento, se sentó en sus rodillas y lo abrazó.

Posteriormente Kalamagyi pudo recordar su estado después de la muerte. Al parecer, permaneció algún tiempo en el lugar del accidente, pero después asistió al entierro de sus restos. Ella insistía en que no habían enterrado una de sus piernas, pero esto no pudo ser comprobado. Preguntada sobre cuándo había decidido renacer de su madre actual, respondió que la conocía bien y que siempre la observaba mientras vendía agua. Un día la siguió hasta su casa. De pequeña, Ma Khin Mar Htoo tenía fobia a los trenes y a las estaciones. Al igual que Kalamagyi, detestaba la carne de cerdo.

Cuando en 1980 Stevenson la visitó, la niña, que entonces tenía trece años, andaba con muletas. Le dijo que conservaba el deseo de vivir con su anterior familia. A la pregunta de cómo explicaba las deformaciones y la falta de su pulgar derecho, respondió que lo había perdido bajo las ruedas. Aún recordaba bastante bien su vida como Kalamagyi. Cuatro años después, Stevenson volvió a visitarla. Para entonces, no tenía más que recuerdos vagos de su vida anterior. Ahora llevaba una prótesis y caminaba sin dificultad.

Experiencias cercanas a la muerte

La otra vía espontánea de recuerdo de vidas pasadas es la de las ya mencionadas experiencias cercanas a la muerte vividas en situaciones críticas —tras un accidente o una operación quirúrgica de alto riesgo—, en la que la persona llega incluso a estar clínicamente muerta de forma temporal. Por regla general, los recuerdos en estas circunstancias suelen ser fugaces y se observan dentro de un contexto global en el que, a menudo, se hace un repaso retrospectivo de todo lo acaecido durante la vida actual, pero en donde a muchas personas también les llegan imágenes y vivencias de vidas anteriores.

En la experiencia que nos relata Betty J. Eadie en su libro *He visto la luz*[9],hallamos un fragmento que resulta muy ilustrativo. Mientres Betty permanecía clínicamente muerta, se vio junto a dos seres que, no conociéndolos, le resultaron muy familiares y estos le fueron explicando el proceso en el que se hallaba. También le dijeron que no era la primera vez que estaban juntos.

> Habían estado conmigo durante «eternidades», dijeron. No acababa de entenderlo; ya me costaba concebir la idea de una ternidad, eternidades era excesivo. Para mí, la eternidd se situaba siempre en el futuro, pero aquellos seres dijeron que habían estado comigo durante eternidades, en el pasado. Esto era más difícil de conprender. Entonces empecé a visualizar imágenes mentales de un tiempo muy lejano, de una existencia previa a mi vida en la tierra, de mi relación con esos hombes «antes». Cuando aquellas escenas se desplegaron en mi mente supe que verdaderamente nos conocíamos durante «eternidades».

De todos modos, no consideramos, importante el extendernos aquí en esta posibilidad de recuerdo de vidas pasadas, porque lo que pueda enseñarnos ya fue descrito en el capítulo 3, dedicado íntegramente a las experiencias cercanas a la muerte.

Los sueños

El complejo mundo de los sueños es tan fascinante como significativo. Cada vez que nos dormimos, desconectamos la mente de la

conciencia racional, habitual en el estado de vigilia —estar despiertos—, para entrar en una fase de compleja actividad mental totalmente autónoma e inconsciente, en la que pocas veces podemos intervenir voluntariamente y de la que apenas nos llegan fragmentos en forma de vívidas imágenes, en lo que normalmente llamamos sueños.

Aunque algunas personas suelen comentar que no sueñan nunca. En realidad, lo que sucede es que no tienen constancia o recuerdo consciente de sus sueños, ya que soñamos absolutamente todos los seres humanos —y como recientemente se ha podido comprobar, también muchos animales.

La actividad cerebral no cesa nunca, el cerebro no se queda «en blanco» (o «en negro») al desconectarlo de la conciencia racional, propia de cuando estamos despiertos. El cerebro sigue activo durante las varias horas de sueño e incluso cuando solo dormimos unos breves momentos. De hecho, los encefalogramas y escáneres de resonancia magnético nuclear desvelan con nitidez esa compleja actividad neuronal que pasa por varias etapas consecutivas, las cuales han sido clasificadas por los investigadores como fases REM y fases no-REM o fases de sueño profundo.

Esa actividad cerebral —o neuronal—, en las distintas fases de sueño, aunque sea ligeramente diferente a la actividad del estado despierto, crea constantes imágenes mentales —que en lenguaje común denominamos sueños—, por lo que las expresiones habituales de «sueño mucho», «sueño poco» o «no sueño nada» lo que están indicando realmente es «recuerdo muchos de los sueños que tengo cada noche», «recuerdo pocos sueños» o «no recuerdo ninguno de mis sueños», porque, como ya hemos comentado y es más que evidente, todos soñamos cada vez que nos dormimos.

¿Qué valor debe darse al recuerdo consciente de algunos de esos fragmentos de actividad neuronal en los periodos de sueño?

Tengamos en cuenta que, si dormimos entre seis y ocho horas seguidas, apenas solemos recordar sueños que se corresponden a la actividad neuronal de varios minutos, e incluso se dan casos frecuentes en los que, en breves segundos, se llegan a vivenciar fabulosos sueños cuya impresión consciente al despertar es la de haber vivido experiencias en el transcurso de horas, días e incluso años enteros.

Tampoco tiene por qué existir un verdadero significado oculto tras cada sueño recordado, ya que durante las horas de desconexión

de la conciencia racional, la mente se dedica a una frenética tarea de clasificación, archivo e incluso reajuste o desintoxicación de las experiencias y sucesos acaecidos y procesados por el cerebro en las horas anteriores al sueño. Se realizan actividades y procesos tan variados como el repaso de secuencias de hechos vividos y se los revive en situaciones y contextos distintos, al tiempo que se los enlaza con otros recuerdos e imágenes del archivo mental, en un intento constante de asimilarlos de la forma más coherente posible. También se clasifican y asimilan los datos, experiencias y conocimientos relacionados con el aprendizaje, lo que permite clasificar y guardar lo retenido en los estratos cerebrales de la llamada memoria a corto plazo, para instalar lo más significativo en los niveles de lo que se denomina memoria a largo plazo, de forma que luego nos resulte fácil acceder a una determinada información.

Podemos ver los procesos de sueño como auténticas terapias psicológicas autogestionadas por la mente de cada individuo, que permiten poner orden en el mundo de las experiencias y vivencias cotidianas. Sería algo así como de la digestión de todo lo absorbido durante el estado de vigilia. De ahí la importancia de dormir las suficientes horas para soñar lo necesario, ya que dormir pocas horas o dormir mal dificulta la correcta digestión mental, provocando serios trastornos psicológicos a corto o largo plazo, en lo que podríamos considerar como autointoxicaciones mentales.

Aprender a través de los sueños

Dados los grandes enigmas que subsisten en torno al mundo onírico, resulta sumamente complejo intentar racionalizar las imágenes y los sucesos que acontecen en los sueños y, de hecho, la mayor parte de los manuales sobre la interpretación de los sueños son aproximaciones mediatizadas por las creencias o las experiencias del psicólogo o el esoterista que realiza la compilación.

Realizar interpretaciones tan generales como ambiguas, del talante de que si sueñas con muertos tendrás larga vida o que verse bajo una bóveda representa el recuerdo de haber estado en el útero materno, puede desorientar más que ayudar en la búsqueda del verdadero significado profundo de las imágenes oníricas.

Si tenemos presente la complejidad de tal actividad onírica, seremos conscientes de que no resulta fácil sacar conclusiones trascendentes o útiles para la vida cotidiana a partir de los sueños recordados, aunque toda regla tiene sus excepciones y, de hecho, existen técnicas para usar los sueños como herramienta de aprendizaje o autoconocimiento, técnicas mediante las cuales se puede incluso programar el tipo de sueños que deseamos recordar o que permiten plantear preguntas de las que esperamos recibir respuesta del subconsciente. Se trata de técnicas que pueden aprenderse en libros o en talleres específicos y que requieren un largo entrenamiento y la constancia de tomar siempre nota de cada sueño recordado, disponiendo de lápiz y papel cerca de la cama, ya que, al rato de estar despiertos, lo lógico y lo normal es que las imágenes mentales de los sueños se disuelvan y sean olvidadas.

Muchos sueños son recreaciones de vivencias intensas acaecidas en la infancia, en la adolescencia o en cualquier etapa de nuestra existencia actual que, aunque los hayamos olvidado conscientemente, nos marcaron significativamente y, tal vez en su momento, no conseguimos digerirlas bien. Es habitual soñar con los castigos paternos o escolares, o con escenas duras de enfrentamiento con la autoridad o durante el servicio militar.

Aunque hay también algunos sueños especiales o específicos que pueden encerrar verdaderas claves e incluso aportar información muy precisa para el proceso personal que estemos viviendo. Hay personas que tienen sueños en los que un ser especial, un maestro o determinada persona les da explicaciones claras y concisas o les aclara las dudas que les preocupan.

Se dan también casos de sueños en los que se aparecen personas fallecidas transmitiendo mensajes de amor o dando consuelo, paz y tranquilidad a personas que están pasando por experiencias difíciles o traumáticas e incluso disipando el dolor que estas sentían por haber perdido a ese ser querido. Y también se da —aunque menos frecuentemente— otra clase de sueños, que a menudo se sueñan de forma recurrente, en los que nos vemos con ropas de otras épocas o en paisajes o escenarios totalmente desconocidos y en donde vivimos circunstancias concretas —traumáticas o no—, sin que podamos comprender su significado real o metafórico.

Estos sueños pueden ser fragmentos de escenas de vidas anteriores a la presente, tratándose habitualmente de circunstancias que, por algún motivo, resultaron significativas —por lo intensas o por lo traumáticas— y cuya impronta no ha sido bien asimilada o disuelta y por eso sigue latente y recurrente, esperando el día en que, de forma consciente, podamos revivirla, asimilarla e integrarla.

Aunque conviene no obsesionarse por los mensajes o el significado oculto de los sueños, quizá tampoco debamos considerarlos como meras anécdotas irrelevantes, ya que algunos pueden aportar valiosa información y tal vez merezca la pena el prestarle algo de atención. Sobre todo, en las ocasiones en que nos veamos sometidos a frecuentes pesadillas o a sueños recurrentes que dejen entrever la posibilidad de que se trate de situaciones traumáticas —torturas, muertes violentas—, que pueden tener relación con hechos acaecidos en vidas pasadas o en recuerdos de traumas de la infancia. En tales casos, quizá sean aconsejables las terapias regresivas a vidas pasadas que permitan revivir conscientemente tales escenas traumáticas, asimilándolas y disolviendo su intensa y dolorosa carga emocional.

También pueden ser relevantes las escenas vividas en los sueños con predominio de características positivas y que aportan alegría, paz o serenidad; tal vez en tales casos sea bueno recrearse en ellas, pero sin llegar tampoco a otorgarles excesiva trascendencia. Dejemos el mundo de los sueños para los momentos de desconexión y descanso y procuremos vivir el presente con las circunstancias y posibilidades del mismo presente. Y sin olvidar que una obsesión por los sueños puede conllevar el empezar a descansar mal e incluso a vivir atrapado en una trama de sueños que se realimentan a sí mismos.

Recordar vidas pasadas a través de los sueños

Si a pesar de estas reflexiones, nos sentimos atraídos por la posibilidad de acceder de forma consciente a los recuerdos de vidas pasadas mediante los sueños, Brian Weiss, en su libro *A través del tiempo* [11], ofrece unas orientaciones para llevarlo a cabo:

> Comience a llevar un diario de sus sueños. Con frecuencia, estos contienen claves sobre las vidas pasadas. No todos los sueños son

> freudianos, con símbolos, distorsiones y metáforas para encubrir los deseos. Algunos encierran recuerdos literales de vidas anteriores.
>
> He descubierto que el mejor método para llevar un diario de sueños es el siguiente: al despertar, permanezca acostado, sin moverse. Trate de recordar su sueño. Repáselo en la mente. Luego repáselo otra vez y recordará más detalles.
>
> A continuación dé un título a su sueño; por ejemplo: «Paralizado de miedo y corriendo sin moverse» o «Perdido en los laberintos de un castillo alemán». Dar un título a los sueños ayudará a identificar los temas y a organizarlos por categorías para localizarlos más adelante. Anotar todos los detalles impide el inevitable olvido del contenido. Además, llevar el diario estimula la mente, haciendo que recuerde mejor los sueños y sus detalles. Cuantos más sean los sueños registrados, más claves sobre nuestro pasado podremos recibir. Se puede identificar el sueño que contiene claves de una vida anterior cuando soñamos que estamos vestidos con ropas de otro periodo o cuando utilizamos herramientas o instrumentos que parecen originarios de otra época u otro sitio. Por ejemplo, si usted sueña que está vestido con ropas de la época colonial, que repara una vivienda extraña o que fabrica cirios utilizando sebo, es probable que su sueño contenga la clave de una vida pasada.
>
> No hace falta determinar inmediatamente el significado de la clave. Basta con narrarlo, darle un nombre y repasar ocasionalmente el contenido de todo el diario en busca de tendencias o pautas.
>
> ¿Los detalles parecen interrelacionados o no responden a ningún esquema? Los detalles de otros lugares y épocas que se puedan integrar en un tema o cuadro pueden darnos pistas sobre las vidas pasadas más importantes para investigar; los más fortuitos pueden ser solo detalles al azar o fragmentos de memoria que aún no se han organizado.
>
> Cuando usted quiera explorar más a fondo un detalle o tema de alguna vida anterior, medite sobre eso. Concentre la mente como si estuviera haciendo una autorregresión. Visualice la escena, la imagen o el fragmento y deje que se expanda y se mueva, ampliándolo con nuevos detalles. Trate de no inhibir mentalmente sus impresiones. No las censure. A partir de una sola meditación puede conseguirse un recuerdo de una vida anterior bastante completo; a veces se requieren varias; a veces no tiene ningún recuerdo. Es una variación natural. Al principio lo habitual es recibir una serie de fragmentos de vidas pasadas que no parecen coherentes. Cuanto más se practique esa técnica, más habilidad se logrará.

El verdadero valor del sueño y del descanso nocturno

Aunque pueda parecer que nos salimos del contexto de esta obra o que «no viene a cuento», queremos remarcar la importancia que para nuestra vida cotidiana y para la correcta salud física y mental, tienen el descanso nocturno y los complejos procesos del sueño. Lo difícil de todos estos procesos mentales vinculados a los sueños es sacar conclusiones lúcidas y válidas para nuestra vida del aquí y ahora, para nuestros procesos en la realidad presente, por lo que —salvo excepciones— no suele resultar práctico ni interesante invertir tiempo y energía en la búsqueda de interpretaciones o en la clarificación de los recuerdos oníricos.

Tal vez resulte más lógico y coherente dejar en paz a la mente para que haga sus procesos durante las distintas fases de sueño y, a lo sumo, hacer lo posible por que cada noche pueda realizarse un verdadero proceso terapéutico de digestión, asimilación y desintoxicación mental que redunde en una buena salud psíquica. Para eso, lo realmente importante es darles al cuerpo y a la mente las suficientes horas de descanso diario, en un ambiente apropiado, con el mínimo de factores interferentes, como pueden ser el consumo de sustancias excitantes o alteradoras neuronales —inclusive medicamentos y somníferos—, o los constantes ruidos, el exceso de frío o calor, o el bombardeo de intensas radiaciones naturales o artificiales en forma de ondas electromagnéticas de alta o baja frecuencia —líneas de alta tensión, transformadores o antenas de telefonía móvil cercanas a la vivienda y electrodomésticos, lámparas o radio despertadores próximos a la cabecera de la cama—, o de alteraciones geofísicas, como corrientes subterráneas de agua, fallas geológicas o intensas alteraciones magnéticas provocadas por vetas metalíferas o por la presencia de grandes masas ferromagnéticas cercanas a la cama —vigas de hierro, colchones de muelles, calderas de calefacción o el aparcamiento subterráneo—. Todos estos factores, por separado o en sinergia, son capaces de afectar y variar de forma significativa, constante o temporalmente, la actividad neuronal del cerebro durante las fases de sueño, provocando frecuentes interrupciones o alterando su secuencia natural, lo que se reflejará en una progresiva pérdida de la calidad del sueño, influyendo de forma considerable sobre el incremento del estrés y el agotamiento físico y mental, llegando a mermar, sin lugar a dudas, nuestra salud física y mental, pudiendo incluso inducir verdaderos cuadros patológicos de trastornos nerviosos o depresivos y frecuentes o recurrentes dolores corporales y tensiones musculares, como consecuencia de la imposibilidad de relajar la musculatura profunda durante las horas de descanso.

Así pues, es mucho más inteligente gastar tiempo y energía en descansar lo mejor posible, yéndonos a dormir con el mínimo de preocupaciones, habiendo tomado una cena ligera —sin alimentos o sustancias de difícil digestión o excitantes— y haciéndolo en ambientes propicios y durante las horas necesarias —el mínimo aconsejado para la correcta desintoxicación física y mental es un periodo de seis horas seguidas, ya que las frecuentes interrupciones obligan a dormir más horas para hacer el mismo proceso y, a menudo, ni aún así se realiza adecuadamente.

El recuerdo de vidas pasadas mediante regresiones

A pesar de las enunciadas limitaciones y problemas que puede conllevar el recuerdo de vidas pasadas, también hay algunas razones para desear acceder, directa o indirectamente, pero de forma consciente, a la información guardada en lo más profundo de la conciencia.

El recuerdo de experiencias de vidas pasadas puede suponer un trascendente papel terapéutico cuando se padecen trastornos físicos o psicológicos —especialmente los psicosomáticos— que no tienen causas aparentes, pero se van repitiendo en la vida de una persona. En muchos de estos casos, a menudo, la inducción de regresiones a vidas pasadas puede aportar luz y ser de gran ayuda, al descubrir la similitud entre un determinado problema actual, como, por ejemplo, un dolor constante y punzante en el pecho, y la muerte, en una vida pasada, acaecida al ser asesinado clavándole una espada en el pecho. Este tipo de situaciones, frecuentes en las consultas de terapias regresivas a vidas pasadas, resulta especialmente relevante, sobre todo, cuando se padecen continuas fobias y miedos injustificados, que se acentúan ante determinadas situaciones.

Los traumas del pasado pueden estar interfiriendo la vida presente y, en estos casos, las terapias regresivas que llevan a la persona al recuerdo consciente de la experiencia traumática —ya fuera vivida en la más tierna infancia de la vida presente o en personalidades y vidas pasadas— permite liberar la emoción retenida, bloqueadora y desequilibradora, obteniendo sorprendentes efectos terapéuticos que, a menudo, llevan a la curación total de dolencias padecidas recurrentemente durante largos periodos, sin que la medicina oficial —ni la alternativa— hubiese conseguido, con antelación a la terapia regresiva, curar o dar con soluciones definitivas a tal problema.

Empero, las técnicas regresivas a vidas pasadas no solo se emplean con fines terapéuticos y, de hecho, tal vez estén hoy día entre las vías de autoconocimiento de mayor auge y popularidad, ya que ofrecen la posibilidad de ampliar el bagaje de las experiencias personales más allá de los límites temporales presentes, al acceder a los recuerdos de vidas pasadas ya sea mediante técnicas de relajación, sugestión o hipnosis inducidas. Incluso hay quien ha accedido a tales recuerdos experimentando con sustancias psicotrópicas o alucinógenos, como el LSD, la mezcalina o la ayahuasca, aunque, de hecho, el uso de alucinógenos ha sido abandonado por numerosas razones, entre las que destacan los elevados riesgos que comporta su uso, los posibles efectos secundarios y la dificultad de controlar tanto las dosis adecuadas como los procesos que se viven en cada experiencia, aunque lo que más ha pesado para que fueran relegados al pasado o no sean del todo recomendables, es la creciente irrupción de técnicas más sencillas, rápidas, fiables y, sobre todo, más fáciles de controlar, tanto por parte del terapeuta como de los pacientes —o clientes, según los casos—, las cuales, con técnicas de relajación o sugestión inducida —e incluso sin ellas—, logran mantener la conciencia despierta en todo momento, pudiendo optar por seguir adelante una determinada experiencia, variar el tema de investigación o decidir dar por acabada la sesión en cualquier momento deseado.

En los últimos años, prestigiosos médicos y terapeutas regresivos han alcanzado cotas de popularidad impensables hace tan solo unas décadas, y los libros en donde recogen sus experiencias están convirtiéndose en verdaderos éxitos de ventas.

Esto podría ser el indicativo de que se están abriendo las puertas de lo que en algunos sectores se ha dado en llamar una nueva era. Y en esta nueva etapa de la evolución humana van apareciendo las herramientas y técnicas adecuadas de liberación y expansión, necesarias para limpiar los lastres de la anterior y poder acceder a una nueva conciencia. Pero… ¡Cuidado! Hay que ser cautos y saber distinguir el grano de la paja, sobre todo a la hora de buscar en el gran supermercado que se ha generado en torno a la «Nueva Era» o a la «Nueva Conciencia», en el que abundan las seudoverdades y la superficialidad revestidas de esoterismo o presentadas como sencillos manuales de autoayuda que nos prometen la más absoluta de las felicidades aparte de abundancia, riqueza y amor, todo en tres semanas. Junto a estas obras destinadas al consumo masivo, por suerte también podemos hallar libros de contenido inspirador, llenos de Luz y de verdadera sabiduría.

Dada la popularidad que están adquiriendo —y la importancia que tienen— las terapias regresivas a vidas pasadas, hemos considerado oportuno dedicarles un capítulo aparte.

7

Terapias regresivas a vidas pasadas

Sanar buscando la raíz del problema

En las últimas décadas, las terapias regresivas y, especialmente, las regresiones a vidas pasadas —inducidas por médicos, psicólogos, psiquiatras, terapeutas alternativos e incluso autoinducidas mediante técnicas de relajación y autosugestión, que pueden aprenderse en seminarios o en manuales prácticos de regresión— han supuesto una decisiva herramienta terapéutica que ha ayudado y está ayudando a miles de personas en todo el mundo.

A diferencia de la medicina oficial e incluso de muchas de las llamadas medicinas alternativas, que se centran en la observación de los síntomas y aplican remedios paliativos sin profundizar en las verdaderas causas del trastorno, la mayoría de terapeutas regresivos hacen hincapié en llevar, a la persona aquejada de un trastorno de difícil diagnóstico y tratamiento, hacia «la raíz del problema» y resulta frecuente que la sugerencia inducida al paciente gire en torno a expresiones como «ve a la causa que originó tu trastorno actual» o «busca el origen de tu problema». A partir de esta indicación clara y concisa, la mente rastrea en el subconsciente para hallar recuerdos de olvidadas experiencias traumáticas acaecidas en la más tierna infancia o vivenciadas durante las complicaciones de la gestación o el momento del parto e incluso en dolorosos episodios o muertes violentas experimentadas en vidas pasadas.

Creamos o no en la reencarnación, el hecho de poder ir al núcleo de los bloqueos físicos o emocionales, vivenciándolos en forma de

muerte violenta u otra tragedia traumática no acaecida en el transcurso de la presente existencia, ha permitido a innumerables personas de todas las edades, condiciones sociales, sexo o religión, aliviar, mejorar o liberarse de los más diversos trastornos y dolencias —tanto físicas como psíquicas—, resultando especialmente eficaz en las llamadas enfermedades psicosomáticas y, sobre todo, en problemas asmáticos recurrentes, fobias injustificadas y traumas físicos o psicológicos de difícil diagnóstico e imposible solución por las vías terapéuticas convencionales.

Las terapias regresivas a través de las vivencias personales

Acceder al recuerdo de vidas pasadas —ya sea de forma espontánea o desde las inducciones que propician las terapias regresivas a vidas pasadas— resulta, ante todo, uno de los actos terapéuticos más increíbles y, al mismo tiempo, sorprendentemente efectivos.

Primera experiencia de terapia regresiva a vidas pasadas

A título personal, he tenido la oportunidad de experimentar varias regresiones a vidas pasadas, de forma directa, en el contexto de seminarios en torno al tema o en la consulta de algún terapeuta regresivo. Empero, la primera vivencia consciente de recuerdo de vida pasada que estuviera marcando negativamente mi vida presente, ocurrió sin ir a buscarla, en una época y un contexto que nada hacía prever tan significativa experiencia.

En el verano de 1994, me presentaron a Luis M., un terapeuta de lo «sutil», que, entre otras cosas, realiza terapias en la orientación de *Un curso de milagros*. Mientras me explicaba su forma de trabajar, Luis me invitó a realizar una de sus terapias.

La sesión empezó con una relajación profunda inducida a través de la suave voz de Luis y una música de fondo muy armónica y relajante.

Describir todo el proceso resultaría complejo e innecesario en estas páginas, así que me limitaré a las escenas que resultan de mayor interés.

En un momento dado, recibo la sugerencia de sintonizar con mi niño interior y, acto seguido, una parte de mi mente intenta rastrear en los recuerdos de mi infancia, pero lo que aparece, en forma de nítidas imágenes mentales, es una lúgubre escena en la que me veo como un niño pequeño, de aproximadamente año o año y medio —casi un bebé—, que está tumbado en el suelo, con el vientre hinchado y los ojos casi saliéndose de sus órbitas —me recordó muchas de las escenas de niños biafreños, somalíes o de cualquier país del Tercer Mundo que se está muriendo de hambre—. Veía la escena como un espectador, pero tenía clara conciencia de que el niño que llamaba poderosamente mi atención era yo —o había sido yo en otra época—. Al recorrer con la mirada el contexto en el que se hallaba el niño, observé una choza junto a un campo de cultivo arrasado, con un fondo de montañas y la silueta lejana de un castillo. También en la lejanía, veía un nutrido grupo de caballeros medievales, portando largas lanzas y estandartes. Supe que había una guerra y vi las siluetas de mis padres; iban mal vestidos y sus expresiones reflejaban hambre, pena, dolor y desesperación. En ese momento tomé conciencia de que me estaba muriendo. Me estaba muriendo de hambre y mis padres no tenían nada para darme de comer. Ni siquiera tenían para comer ellos. A fin de alimentar a las tropas les habían saqueado todas las provisiones y también los animales domésticos.

Al describir las imágenes que estaba observando, Luis me indujo a relacionarlas con mi vida presente.

Seguí observando. Lo que más me impactaba de la escena eran aquellos ojos que, casi saliéndose de sus órbitas, reflejaban tanto dolor, miedo y angustia como pena y resignación. Súbitamente, toda mi atención se dirigió hacia el vientre hinchado y deforme y, sin ni siquiera pensarlo, exclamé: «¡Mi estreñimiento crónico!». Desde que tengo uso de razón, recuerdo haber padecido estreñimiento, y ni siquiera una dieta vegetariana rica en verduras y fibra, ha sido capaz de corregirlo, y en ese momento me di cuenta de que, en realidad, siempre existió una tensión constante en mis esfínteres que se producía como un reflejo para retener lo ingerido, y ello podía tener como causa el miedo a quedarme sin comida.

«El miedo a que un día se acabe la comida me hace retener la que he ingerido» —repetí, cambiando la estructura de la frase para hacerla más comprensible.

«Muy bien —comentó Luis—, ahora que eres consciente de tal circunstancia, piensa, ¿qué puedes hacer para corregir el problema?»

Resultó curiosa mi respuesta, que empecé a pronunciar incluso antes de que Luis acabara de exponer su pregunta.

«¡Nunca más me va a faltar comida! ¡Ya no tengo necesidad de retener lo que como! ¡Nunca más me faltarán alimentos! ¡Siempre dispondré de los alimentos necesarios para vivir!»

Estas frases las repetí varias veces, hasta que percibí cómo quedaban bien grabadas en mi mente.

Tras guardar un breve silencio, Luis me preguntó si había algo más en aquella experiencia que me resultara significativo.

Volví a observar la escena, y esta vez la atención se centró en los caballeros, recubiertos de imponentes armaduras y montados en engalanados corceles. La imagen despertó en mí una fugaz sensación de rabia y repulsa hacia aquellos personajes que, intuí, luchaban motivados por la codicia y por cuestiones relacionadas con títulos nobiliarios.

Al tomar conciencia de las vanas razones de aquella terrible pesadilla, vinieron a mi mente pensamientos y actuaciones de mi vida presente, en los que identificaba cierta animadversión por la gente rica y ostentosa.

Mi filosofía de vida siempre ha girado en torno a la sencillez, y son innumerables las ocasiones en que he repetido frases como: «Si con dos puedo vivir, ¿para qué quiero cuatro?». Pero ahora me daba cuenta de que, aparte de posibles motivaciones filosóficas, tras tales expresiones se encerraba una extraña sensación, en la que tal vez también había una especie de mezcla de odio, rencor o resentimiento hacia las personas que hacían ostentación de su riqueza —damas enjoyadas, hombres con trajes caros— y hacia todo aquel que presumiera de coche lujoso o mansión multimillonaria. Debo reconocer, por contra, que tengo muy buenos amigos lo bastante ricos como para entrar en la categoría mencionada, pero, precisamente, son buenos amigos por el hecho de que, a pesar de sus riquezas, viven una vida sencilla y no hacen ningún tipo de ostentación de las mismas.

Mi malestar giraba en torno al hecho de ser consciente de que las grandes riquezas y la suntuosidad de unos pocos se consigue, casi siempre, a costa del hambre, la miseria y la pobreza de muchísima gente. Y esto no lo vivo como algo que pertenece al pasado, pues,

hoy día, el 15 % de la población mundial vivimos exquisitamente bien, mientras las condiciones del 85 % restante dejan mucho que desear. Y es muy probable que en gran medida, nuestra opulencia este contribuyendo a su pobreza. Sea como fuere, en ese momento tomé conciencia de que mis opiniones respecto a los ricos estaban teñidas de resentimiento, juzgándoles con severidad y poca imparcialidad.

Comprendí que cada ser humano vive su proceso personal y es responsable de su vida. No tengo ningún derecho a juzgar a nadie —tan solo a juzgarme a mí mismo—, por lo que pedí perdón por todas las ocasiones en que he juzgado negativamente o recriminado a las personas ricas u ostentosas, ofrecí mi perdón sabiendo que nadie nos hace daño —vivimos las experiencias que nos corresponde y que posiblemente hemos elegido vivir— y también me perdoné por haber actuado sin plena conciencia lúcida, tras lo cual me sentí muy ligero.

Me acababa de liberar de un gran peso y de una enorme tensión interna que siempre me acompañaba. Resultó gratamente sorprendente liberarme del estreñimiento crónico que tanto malestar me había causado a lo largo de los años y que, según mi madre, era de «nacimiento», pues, con apenas cinco días de vida, tenía ella que recurrir a lavativas de agua caliente y a introducirme en el recto cerillas empapadas de glicerina para que pudiera expulsar unas bolitas negras y secas. Ha sido una de las experiencias más gratificantes, ya que tenía 36 años cuando la viví y 18 cuando empecé con mi dieta vegetariana, motivada en parte por los intentos de superar las consecuencias negativas que me provocaba el estreñimiento crónico.

Desde esa única sesión, no he vuelto a padecer más que algunos episodios de estreñimiento pasajero, en épocas de mucho estrés, grandes viajes y comidas o descanso irregulares.

Ni que decir tiene que mi actitud reticente hacia las personas ricas y ostentosas ha mejorado muchísimo, aunque reconozco que sigo evitándolas, en la medida de lo posible.

Recuerdos espontáneos de regresiones

Como veremos más adelante, la forma mas habitual de acceder a los recuerdos de vidas pasadas es mediante terapias regresivas dirigidas por un buen profesional, pero a veces este tipo de recuerdos y sus positivas consecuencias terapéuticas uno no va a buscarlos, sino que surgen a raíz de un hecho circunstancial —casi siempre en estados de profunda relajación, en donde la mente consciente deja paso a los archivos subconscientes—. Este fue el caso de una terapia personal que para mí supondría la curación —o mejora casi instantánea— de uno de los problemas físicos que más tiempo ha acompañado mi presente existencia.

Para describir este proceso he elegido transcribir textualmente —sin rectificaciones ni añadidos— lo que escribiera en mi diario personal el mismo día de la experiencia.

14 de diciembre de 2000

Hoy me ha tocado vivir uno de esos procesos terapéuticos que se dan solo de tanto en tanto.

Doy gracias a la vida, a mis guías y a Ángela por haberme permitido abrir la conciencia a esa faceta olvidada de mi personalidad vinculada a vidas pasadas.

Todo empezó temprano en la mañana, cuando, al llevar a mi hijo de tres años —Anay— al autobús, sentí el dolor de pecho, tan familiar a lo largo de mi vida personal en esta existencia. Para colmo, los esputos estaban teñidos de sangre, y esto ha conectado mi mente con las épocas de tuberculosis. Me he abrigado un poco más de lo que lo hacía últimamente —el frío y la humedad en estos días calan hondo y reabren las viejas heridas de mis problemas pulmonares, que, durante años, fueron crónicos.

Cuando Ángela me ha ofrecido la oportunidad de un masaje —le falló a última hora un paciente—, poco podía yo imaginar que el aceptar supondría una maravillosa oportunidad de vivenciar hechos del pasado que están condicionando seriamente mi presente. Tal vez debido al trabajo que estoy realizando de repasar los textos sobre la vida entre vidas, estoy más abierto a temas sobre la repercusión de las vidas pasadas en las circunstancias presentes.

Todo iba normal hasta que, al masajear en los costados, en dirección a los sobacos, he sentido unas agudas punzadas que nada tenían que ver con algún dolor físico. Las sensaciones me sintonizaban con un miedo y un dolor muy profundos, me contraía cada vez que notaba el nuevo contacto de los dedos sobre mi piel en esa zona.

Al preguntarme a mí mismo de dónde provenía aquel miedo y el extraño dolor, una repentina sucesión de imágenes ha desfilado por mi pantalla mental.

Un caballero ataviado con armadura y espada, montado en un caballo, luchaba desesperadamente con un grupo de soldados que empuñaban largas lanzas. Toda la fuerza y la valentía con que luchaba y se defendía se acabaron de golpe al sentir la punzada de una lanza clavándose por el costado derecho, entre las correas de cuero que unían la parte delantera de la armadura con la parte trasera.

La primera impresión que me han causado las imágenes ha sido: «¡Ya he dado con la causa de mis problemas de pulmones y bronquios!».

He percibido cómo la inflamación, el dolor, los agujeros y las cicatrices del lanzazo han perdurado a lo largo del tiempo. Al morir de súbito, no pude integrar aquel dolor y sus consecuencias y grabé las sensaciones, las cuales han seguido acompañándome en forma de permanente inflamación y dolencias pulmonares recurrentes hasta hoy, cuando, a través del masaje, he revivido la escena en mi actual cuerpo, también dolorido como el de antaño.

Mientras hacía estas reflexiones, notaba que el dolor, al contacto de las manos de Ángela sobre mi costado, iba disminuyendo hasta que desapareció por completo y ya solo sentía su roce y el contacto era agradable y sin dolor.

Decidí revivir las escenas a fin de evaluar cómo se habían desarrollado y averiguar por qué me afectaron tanto; quería, además, ser consciente de los «mandatos» (órdenes mentales) que habían permitido que aquella experiencia se grabara tan profundamente. De nuevo me vi en el fragor de la batalla y descubrí con pena y tristeza que me hallaba solo ante un nutrido grupo de guerreros hostiles. Veía, al fondo, la silueta de un castillo y fui consciente de que los míos en un momento dado me habían abandonado dejándome solo. Habíamos salido un grupo de jinetes a enfrentarnos a los soldados enemigos que asediaban el castillo y cuyo cerco estaba provocando penuria por la falta de abastecimiento de agua y comida, cuando, casi al entrar en combate, los compañeros dieron media vuelta asustados por el envite de los soldados, armados con lanzas, que nos superaban sobradamente en número. Como iba al frente del grupo, no fui consciente del abandono hasta verme rodeado de lanzas, contra las que blandía mi espada, derribando a algunos hombres antes de recibir el mortífero lanzazo en el costado derecho.

Sentí pena y desazón, me sentí afligido y traicionado, fue una muerte triste, por estar envuelta en la desagradable sensación de traición y cobardía por parte de mis compañeros. De hecho, al recordar esta escena, vienen a mi mente escenas de esta vida en que he reaccionado de forma desproporcionadamente negativa ante situaciones de engaño o traición por parte de amigos del colegio o en los juegos de la infancia.

Sabía que me hallaba ante una maravillosa posibilidad terapéutica, por lo que movilicé todos mis conocimientos para aprovechar aquella inesperada y profunda terapia. Volví a revivir las escenas de la lucha y, cuando sentí la punzada de la lanza, acepté el abandono de aquella vida. Sentí que eso era lo que me correspondía vivir en ese momento y me fui en paz —sin pena ni amargura o tristeza—. También decidí conscientemente borrar toda información negativa de esa vida hacia la vida presente, sintiendo que la inflamación que provocó la herida se disolvía hasta desaparecer y, mentalmente, di la orden de borrar toda secuela del incidente.

Mi mente, recordando algunas terapias regresivas que había presenciado, me señaló que aún podía realizar un acto terapéutico más profundo mediante la estrategia de «reescribir el guion».

Reviví por tercera vez la escena del combate y en esta ocasión no me dejé embargar por la pena o la tristeza que provocó el sentirme traicionado, redoblé la furia de mi lucha y corté cada uno de los palos de las lanzas que se me aproximaban, hiriendo incluso a algún soldado. La punta de una lanza alcanzó mi costado, pero solo me hirió levemente, sentí la punzada pero respondí con firmeza, hiriendo con mi espada al soldado que empuñaba aquella lanza. Tras derribar a algunos soldados más, retrocedieron y, espoleando al caballo, me dirigí triunfante hacia el castillo.

Me sentía bien, había cambiado conscientemente el guion de la obra de una existencia pasada y, con ello, cambiaban también las consecuencias futuras de los hechos acaecidos.

Ahora me siento bien, soy consciente de que la herida del costado ha cicatrizado bien y de que sus secuelas ya no seguirán estando presentes en esta o en próximas vidas.

El proceso terapéutico de la mano de un terapeuta regresivo

Como ya hemos esbozado, los aspectos terapéuticos que se desencadenan en las terapias regresivas a vidas pasadas pueden llegar a ser verdaderamente trascendentes en el continuo proceso de evolución personal, por lo que, ya sea a través de un trabajo personal o en estrecha colaboración con un terapeuta cualificado, puede resultar algo muy positivo el rastrear los pesados lastres del pasado e ir lim-

piando aquellas experiencias o programas mentales que, de forma inconsciente, socavan o bloquean las múltiples posibilidades que nos ofrece la existencia para vivir en plenitud.

El cúmulo de experiencias dolorosas y «mandatos» o programas mentales bloqueantes puede ser inmenso y cada uno llevamos a cuestas nuestra pesada, inútil y dolorosa carga, por lo que para limpiar los «archivos interferentes» suele ser preciso emprender una labor consciente, que se centre en querer limpiar y al mismo tiempo tener la valentía de enfrentarnos cara a cara con el sufrimiento y el dolor que yace soterrado en lo mas íntimo de nosotros mismos.

El miedo a sufrir de nuevo lo que algún día sufrimos puede paralizarnos e impedirnos tomar tan sabia decisión, pero os aseguro que el alivio, la felicidad y la plenitud que se experimentan tras cada sesión terapéutica bien merecen la pena.

A menudo los problemas que más frecuentemente nos aquejan en la presente vida tienen un único origen en el pasado, pero lo más habitual es que sean múltiples las dolorosas experiencias de vidas pasadas que están interfiriendo la realidad presente, por ello resultará muy positivo seguir el proceso terapéutico hasta sentir que hemos limpiado todo lo que había que limpiar en el contexto de nuestra realidad y circunstancias actuales —los problemas graves de nuestra vida o aquellos que sin revestir excesiva gravedad son recurrentes.

Para ello, no se puede preestablecer de antemano un determinado número de sesiones —como hacen algunos terapeutas, que parecen más interesados en incrementar sus ganancias personales que en ayudar a quienes acuden a ellos—, igual puede darse el caso que en un par de intensas sesiones comprobemos que nos hemos desembarazado de esas insidiosas y frecuentes crisis asmáticas o, como en mi caso, ya no volvamos a padecer estreñimiento crónico, como puede que necesitemos meses de terapias continuadas hasta sentir que ese dolor intenso o esa profunda sensación de desamor o abandono han desaparecido por completo.

Para ilustrar estas consideraciones y entrever los múltiples aspectos que se mueven en torno a las terapias regresivas a vidas pasadas he elegido la continuación de mi propio proceso personal, a fin de que a través de las sucesivas experiencias podamos ofrecer una visión global, tanto de la magnitud como de la complejidad o sencillez de dichas terapias —según como se analice.

Navidad de 2000

Aunque la sesión con Luis en el año 1994 resultó una experiencia impresionante y reveladora, al parecer, en la misma no limpié todo el registro negativo que contenía. Tuvieron que pasar seis años para revivir las escenas de la muerte por inanición del niño que algún día fui, y ello aconteció en el contexto expreso de una regresión a vidas pasadas dirigida por Toni Cartaña —un viejo amigo.

El día que concerté la cita con Toni, de hecho ya llevábamos varios años compartiendo ideas y experiencias sobre procesos terapéuticos y de sanación, por lo que no me resultó para nada extraño que en el momento en que yo me estaba abriendo de lleno a los temas de terapias regresivas, él estuviese trabajando en el desarrollo de una técnica muy precisa como síntesis de diversas terapias.

Tras años de mucha investigación y continua experimentación, terminó por seguir los pasos del ya mencionado doctor José Luis Cabouli, a quien ya nos referimos en el inicio de esta obra y sobre quien volveremos a incidir más adelante.

La terapia se desarrolló en el salón de su casa. Después de una introducción por su parte en cuanto a los objetivos que persigue su técnica terapéutica de limpieza de emociones, traumas y bloqueos del pasado, y después, de referirme algunos ejemplos en los que la había aplicado con excelentes resultados, pasamos directamente al proceso terapéutico en sí.

Toni hace hincapié en la importancia de definir con claridad el momento del inicio de la sesión de terapia, así como de específicar el final de la misma una vez concluido el trabajo; ya que de no hacerlo así se pueden dejar puertas psíquicas abiertas y la persona puede seguir en proceso una vez haya salido de la sesión terapéutica —como si siguiera en terapia—, con los consiguientes trastornos y efectos secundarios desagradables que ello puede comportar. Este tipo de trastorno, en el que se despiertan viejas heridas o traumas del pasado y nos quedamos conectados o enganchados a ellos, suelen ser frecuentes en algunas situaciones que pueden darse, de forma involuntaria, a raíz de un accidente, del abuso de ciertas drogas o a partir de una psicoterapia que se centre en desenterrar viejos traumas o problemas sin que se llegue a realizar el acto terapéutico de limpieza de los mismos, o mediante una terapia regresiva inducida por una persona poco ex-

perimentada en el tema o que base la terapia en técnicas mal elaboradas. Pudiendo quedar el paciente atrapado en un proceso de «reactivado», pero no aclarado o liberado.

Siguiendo un proceso que me resultó familiar por haber asistido a un taller de terapias regresivas a vidas pasadas impartido por el doctor José Luis Cabouli en Barcelona —más adelante nos referiremos a él—, repasé mi situación presente en busca de algún trastorno que fuera recurrente o que sintiera que debía ser sanado, ya fuera a nivel físico, como mental o emocional. Al instante me vino a la mente la gran pena y tristeza que desde que soy consciente siempre me han acompañado. Esa tristeza profunda ha aflorado y se ha hecho patente —a veces sin causa aparente— en repetidas ocasiones de mi vida, y a menudo, se ha manifestado en forma de dolor agudo centrado en el pecho, en la zona del plexo solar, en la base del esternón. De hecho, en la época de la terapia con Toni estaba pasando por una etapa de mi vida caracterizada por un sentimiento generalizado de felicidad y plenitud; sentía que estaba viviendo plenamente y muy de acuerdo conmigo mismo y con los procesos personales que me correspondía vivir. En general, las cosas —en lo material, en lo emocional y en lo espiritual— me iban bastante bien, aunque yo notaba de tanto en tanto que la pena profunda y un ligero dolor en la zona del plexo seguían estando presentes.

Partiendo de la identificación del dolor, iniciamos la búsqueda de las raíces del mismo. Al principio me resultó un poco decepcionante, ya que tras el proceso de relajación e inicio de la búsqueda, yo esperaba ver aparecer las imágenes mentales del origen de aquella pena que reconocía me había acompañado a lo largo de toda mi presente existencia. En cambio, mi mente se resistía a ofrecerme imágenes, todo lo veía oscuro, como si ante mí hubiera una pantalla negra que en algunos momentos variaba al verde o al violeta, pero que se obstinaba en volver una y otra vez al fondo oscuro. Toni me iba sugiriendo opciones de búsqueda y orientaciones que pudiesen hacer aflorar la información tan bien guardaba en lo más profundo de la memoria subconsciente. Sus orientaciones giraban en torno a: «siente esa pena», «siente eso», «expresa eso» o «suelta todo», etc... Sugiriéndome que no estuviese pendiente de las imágenes o los datos, que ya vendrían sin ir a buscarlos.

Como en ningún momento de la terapia pierdes la conciencia racional, yo sabía que llevábamos más de media hora anclados en aquel oscuro velo que se negaba a desvanecerse y dejar entrever lo que tan celosamente guardaba detrás.

Toni me sugirió repetidas veces que buscara la postura en la que me sintiera más cómodo, y en varias ocasiones cambié de posición —siempre sentado— colocándome con la columna recta o reclinándome sobre el mullido sofá. Nada parecía poder vencer aquella resistencia. Incluso llegué a pensar que, dado que en los últimos meses había estado viviendo múltiples procesos terapéuticos y sanando tanto problemas de salud como cuestiones emocionales, tal vez me hallase en una situación de perfecto equilibrio en la que no había nada que sanar. Pero yo sabía que no era así, porque al presionar en mi pecho, el dolor estaba allí, y además sentía la presencia latente de una gran pena y una profunda tristeza.

Finalmente, en una de tantas veces en las que Toni me sugirió que buscara la postura más conveniente, opté por recostarme en el sofá y terminé completamente tumbado y acurrucado en postura casi fetal. Súbitamente sentí que la pena se apoderaba de mí, mi pecho se encogió y mi boca empezó a emitir unos lamentos casi inaudibles al principio. Toni me alentó con sugerencias del tipo: «muy bien sigue», «muy bien». Pronto todo mi ser era embargado por sentimientos de angustia y de abandono; recordé imágenes recientes de conflictos emocionales en los que había vivido escenas similares. Los ligeros lamentos iniciales pasaron a convertirse en estremecedores y angustiantes gemidos, cargados de pena y profundo dolor. Progresivamente la espesa negrura de mi mente fue mostrando destellos de claridad en los que apenas lograba distinguir unas tenues imágenes. De pronto aparecieron unos reflejos de luz que identifiqué como procedentes del yelmo de una armadura medieval. La armadura cobró vida y tras la visera enrejada adiviné la presencia de unos ojos que miraban con una mezcla de rabia, desdén y desprecio, y al preguntarme sobre el objetivo al que se dirigía aquella dura mirada, me vi de nuevo en el cuerpo de aquel niño que seis años antes, en la terapia con Luis, había visto muriéndose de hambre en un contexto de guerra medieval. Y allí estaba yo, recuperando la continuación de una historia inconclusa, viéndome en la oscuridad de la noche y oyéndome exhalar desesperadamente unos desgarradores gemidos cargados de angustia y profundo dolor, seguidos de unos estremecedores gritos de petición de ayuda: ¡Mamá! ¡Mamá! Exclamaba angustiado, sin que mi madre apare-

ciera para consolarme o darme un calor que sofocara el frío atroz que soportaba mi cuerpecito tirado en el húmedo y frío suelo.

El cuerpo doliente y moribundo que percibía como mi cuerpo, se hallaba aterido de frío y reseco por la fuerte deshidratación y la inanición que sufría tras varios días de no ingerir alimento alguno. La atención se polarizó en mi pecho y sentía la reseca piel, tensada como cuero viejo y adherida a las costillas que sobresalían como los arcos que sostienen los toldos de las carretas que veíamos en las películas del oeste americano. Recordé fugazmente las escenas que había revivido en mi anterior terapia regresiva con Luis, eran escenas diurnas y veía a mi padre y mi madre deambulando desesperados cerca de mí; en cambio, ahora todo estaba oscuro y solo se me hacía visible mi cuerpo reseco y deshidratado, y aquella cara con mirada de desprecio enfundada en un yelmo medieval.

Mientras centraba mi atención en aquel horrible rostro y me fijaba en la mezcla de odio, desdén y desprecio que desprendía, tomé conciencia de que mis padres habían muerto y supe que ese hombre los había matado con su espada y que me estaba mirando preguntándose si valía la pena o no acabar también con mi vida. Sentí con nitidez toda la rabia y el odio que le corroía y percibí los pensamientos que surcaban su mente; finalmente, estimó que no merecía la pena perder más tiempo, que de todos modos no tardaría en morirme y acto seguido se volvió para desaparecer en la oscuridad de la noche.

Y allí estaba yo completamente solo, desnudo y tiritando en un frío y húmedo suelo, en plena oscuridad nocturna y gimiendo desesperadamente unos lastimeros: ¡Mamá! ¡Mamá!... Sin que nadie apareciera para darme calor o consuelo. Ignoro el tiempo que tardó en morir ese niño que fui, pero soy consciente que estuvo llamando desconsoladamente a su madre hasta el último aliento de vida.

Tras expresar con lágrimas en los ojos y voz quebrada todas aquellas angustiantes imágenes, inicie, bajo las sugerencias de Toni, el proceso de sanación a fin de limpiar de mi subconsciente tanto dolor y tanta pena vivenciadas hasta el momento del abandono de aquel cuerpo y que probablemente, de forma inconsciente, han pervivido soterradas en lo más profundo de mí mismo. Mientras realizaba el acto de perdón y limpieza de las experiencias traumáticas, fui reviviendo ráfagas de mi vida presente, viéndome en situaciones de la infancia en las que me había sentido enfermo y abandonado; gritando

desconsolado para que acudiera mi madre, sin que esta hiciera acto de presencia. Concretamente me vi en la cama y con fiebre por efecto del sarampión infantil, llamando a mi madre y esperando que apareciese de un momento a otro, aun a sabiendas que había ido a realizar la compra y que, además de estar solo en casa, posiblemente ella tardase en volver.

Recordé una escena vivida a los tres años, que siempre fue muy comentada en casa, en la que estaba jugando en medio de un camino y mi padre me obligaba a ir a casa, pues era la hora de la comida y yo insistía en que viniese mi madre a buscarme. Mi padre, desesperado ante mi tozudez, me cogió en brazos y me llevó a la casa soportando una tormenta de alaridos, lloros y gritos desesperados: ¡la mamá! ¡la mamá! Y una fuerte pataleta.

Cuando me descargó en la cocina de casa, salí corriendo de regreso al punto de partida, exigiendo que fuese mi madre la que me viniese a buscar. Esa escena, típica de muchos niños de esa edad, la reviví con la fuerza de quien percibía las motivaciones profundas que me llevaban a actuar así, como también percibí las frecuentes escenas en las que mi madre me llevaba en brazos a todas partes, mientras trabajaba en el campo, mientras preparaba la comida, mientras fregaba el suelo... Recordé incluso la anécdota que le había oído contar tantas veces y en la que con apenas cinco días de vida me hallaba dormido en la cuna mientras ella recogía la ropa en la habitación; tras comprobar que yo dormía plácidamente, decidió salir a preparar la comida y al cruzar la puerta de la habitación estallé en un desconsolado lloro. Sorprendida, entró precipitadamente, se acercó a la cuna a ver qué me pasaba y allí estaba yo de nuevo dormido y como si no hubiese llorado en absoluto. Tras unos momentos de vacilación volvió a salir de la habitación y nuevamente se repitió la escena del lloro desconsolado, volvió a entrar y, al acercarse, vio que de nuevo estaba durmiendo. Cinco veces dice que repitió el intento de alejarse y yo la reclamé llorando al tiempo que me calmaba y seguía durmiendo al acercarse ella a la cuna.

Señalar que la cuna estaba hecha con tablas de madera que no permitían que —en la postura en la que estaba acostado— pudiese distinguir la presencia o ausencia de mi madre, aunque hubiese tenido los ojos abiertos.

Tras el recuerdo de estas escenas de mi infancia realicé un fugaz repaso a situaciones vividas en relaciones con varias de mis pa-

rejas, en las que recordé escenas de acurrucarme en sus brazos en busca de un calor especial, mientras gemía desconsoladamente, y ello me permitió realizar la completa limpieza de esas dolorosas emociones asociadas con tristeza, pena y con la sensación de desolador abandono.

Me resultó curioso observar cómo, tras el repaso de tales escenas, en mi mente se recrearon imágenes en las que me veía como el niño que fui en mi infancia, colgado y aferrado a los brazos de mi madre. De pronto sentí que acontecía algo trascendente, pues me vi soltándome y saltando de los brazos de mi madre, posándome de pie frente a ella y diciéndole que ya no necesitaba su protección ni su consuelo, que ya era libre de andar por mí mismo y que a partir de ahora viviría mi vida con plena independencia, sin recurrir a la seguridad o el consuelo de sus brazos y de su continua presencia.

La misma escena o similar se repitió con varias de las mujeres con las que he convivido, especialmente con una compañera suiza con la que tras siete años de relación y más de diez de separación, seguían, al parecer, existiendo ciertos vínculos —aunque yo no me sintiese ligado a ella o no me hubiese planteado nunca reanudar la relación que un día decidimos cortar.

Con ayuda de Toni, rastreamos los intrincados vericuetos del subconsciente, en busca de escenas vinculadas con aquella pena y a aquel enquistado y profundo dolor. Cuando sentí que todo lo que en ese momento podía ser consciente al respecto había sido limpiado, decidimos poner fin a las sesión terapéutica.

Ni que decir tiene, el que, a partir de ese día, mis relaciones afectivas y mi integración conmigo mismo ha mejorado considerablemente en fluidez y calidad. Ya no buscó calmar unas incomprensibles carencias internas, buscó más bien, fundirme y compartir la plenitud de mis sentimientos y de mi amor con la plenitud del amor del otro ser. Dando lo mejor de mí y aceptando lo que recibo con gratitud.

Siguiendo el proceso terapéutico

Tuvieron que pasar cinco meses para que la vida me otorgara una nueva oportunidad de encontrarme con Toni. Durante todo ese tiempo

se sucedieron duras y difíciles pruebas entre las que podría destacar una gran crisis de relación de pareja con separación temporal, cambio de casa, negativa de publicación del libro en el que llevaba trabajando dos años y del que dependía en buena parte la marcha de la economía familiar, accidente de coche que, aunque por suerte, no implicó daños personales, la reparación supuso un serio desembolso económico, y unas cuantas cosas más que harían la lista demasiado larga. Curiosamente, durante todo ese tiempo me sentía bien y daba la impresión de que nada negativo me afectaba, como si lo tuviese todo superado o aquello le estuviera pasando a otra persona. Física, emocional y mentalmente parecía estar muy bien y disponía de una energía y una lucidez que pocas veces he gozado tanto tiempo seguido. Pero el reencuentro a mediados de mayo con una persona con la que me he sentido muy vinculado emocionalmente puso de nuevo el dedo en la llaga y la vieja herida se reabrió mostrando sus ramificaciones a lo largo de la historia.

30 de mayo de 2001

La indefinible, misteriosa y densa sensación de fiebre embarga de nuevo todo mi cuerpo. Siento el ardor de la sangre recorriendo cada centímetro de mi piel, siento mi cuerpo dolorido y aletargado, sumido en la pesadez y la impotencia para responder a las órdenes o sugerencias de la mente.

La mente observa curiosa ese cúmulo de sensaciones que, por haber convivido tan a menudo con ellas, le resultan harto familiares.

Pero hoy, intento percibirlas de distinto modo. Siempre asocié mi estado enfebrecido y la tos compulsiva con épocas de conflictos emocionales, más concretamente, con situaciones en las que se planteaba una hipotética posibilidad de dar el paso decisivo para una relación de pareja estable.

Hoy, a la mañana siguiente de mi segunda terapia regresiva con Toni siento la necesidad de verlo todo con nuevos ojos, con otra perspectiva.

Los últimos acontecimientos han tenido como denominador común ese estado de confusión febril, y las voces que desde distintos ángulos me han recordado que tengo algo pendiente de solucionar han sobresalido del resto de palabras o frases escuchadas por mis oídos.

Incluso algunas sentencias oídas en el pasado han brotado del arcón donde celosamente fueron guardadas. En mí resuenan las incomprensibles —hasta hace poco— frases del centenario naturista «Llum de la Selva», que en aquel paseo por los huertos que rodeaban la casita autoconstruida a las afueras de Sabadell, y en la que se había retirado de la civilización hacía casi 30 años, me decía con tono enigmático y sonriente a la vez: «Mariano, eres como un niño». Y más tarde, al preguntarle sobre el amor, sentenció: «Para ti, el amor es como una enfermedad».

Contaba con 19 años cuando realice la visita a «Llum de la Selva» en compañía de una amiga que siempre me fascinó y con quien años después intentaríamos una relación de pareja que no pudo ser, en parte por mis constantes quiebros de salud física, moral y emocional.

Han tenido que transcurrir 23 años para que empiece a vislumbrar qué se esconde tras esas enigmáticas frases.

Fue en la primera terapia regresiva con Toni en donde aparecía el niño que fui en otra vida y al cual descubriría muriendo de inanición, llorando y gimiendo, sumido en la más profunda de las penas y embargado en una angustiante sensación de abandono.

Estas dos sensaciones me han acompañado siempre, tanto en los momentos difíciles como en las épocas de mayor actividad, plenitud o creatividad.

Sobre todo, han planeado como aves de mal agüero sobre cada una de mis múltiples relaciones afectivas.

Ese sería el motivo que me llevaría a pedirle a Toni investigar un poco más en esas sensaciones que, creyendo superadas tras la anterior terapia regresiva, habían vuelto de nuevo a hacerse presentes, embargándome con más fuerza que nunca al auspiciar la posibilidad de una nueva relación de pareja.

Sumido en ese extraño estado semiletárgico que caracteriza los procesos febriles, me abandoné en el mullido sofá que me ofreció Toni para llevar a cabo la terapia.

Durante el preámbulo, en el cual se te invita a ser consciente y sentir de la forma más clara que te sea posible el dolor, la pena, la angustia y todo aquello que vives como problema grave o recurrente, me sentí incapaz de centrarme o de seguir las sugerencias del terapeuta, y luego todas las orientaciones para «visualizar» hechos, lugares o personas, relacionadas con la cuestión abordada, parecían infructuosas, hasta que casi sin esperarlo, terminé percibiendo oscuras

y difusas imágenes de un caserón semiderruido, en cuya parte más elevada, en donde un día debió existir un sólido techo, aparecía la osamenta de vigas de madera calcinadas apuntando al cielo, y me vi allí, en el interior de aquel derruido edificio. Observé con detenimiento la escena y pronto comprendí que aunque era muy consciente de mi presencia allí, en realidad no estaba vivo. Me veía como un «espectro», como un ser inmaterial que se sentía vinculado a la que había sido su casa, y así se lo exprese a Toni, diciéndole: «Me he muerto y sigo atrapado en las paredes derruidas de esta vieja y lúgubre casa, algo me impide alejarme de aquí, creo que el vínculo con la casa me mantiene atrapado en este estado».

Toni me sugirió ir atrás en el tiempo, intentando dilucidar que circunstancias me habían llevado allí.

No resultó nada fácil, las imágenes se superponían y difuminaban constantemente, por lo que al comentario de «no sé lo que sucede», Toni sugirió un asertivo: «¡Como si supieras!», y súbitamente una voz interior me explicó que esa había sido la casa de mi familia en otra vida. Acto seguido acudieron a mí detalles de una casa grande y señorial cercana a una costa. Veía imágenes del mar, de brumosas playas y angostas calas, y de los acantilados en donde rompían enormes y atronadoras olas.

También sentí la frialdad y la lúgubre humedad que reinaba en toda la casa.

De pronto me vi tumbado en la cama de una vieja y aséptica habitación que me hizo pensar en mediados del siglo XIX o en todo caso principios del siglo XX.

Me vi solo, tumbado y acurrucado bajo las sábanas y las mantas, tiritando de frío, empapado de sudor y sintiendo los escalofríos de la fiebre hormigueando sin cesar todo mi cuerpo.

El dolor, la tristeza, la pena y la desolación eran absolutas. Allí me hallaba consciente de que la tuberculosis que corroía mis pulmones e inundaba mi garganta de espesas y malolientes mucosidades, me estaba devorando.

Sentí que aquel sufrimiento y dolor eran tan fuertes que no lo iba a soportar por mucho más tiempo y que tal vez la causa de que me quedase enganchado a la casa tras mi muerte había sido el dar fin a mi vida de forma prematura e intencionada sin esperar a seguir el curso de la terrible enfermedad.

De nuevo Toni me sugirió volver atrás, ir en busca de los hechos o la circunstancias que me habían llevado allí.

Sin pensar, empecé a relatarle que era médico, que había tenido el privilegio de estudiar la carrera de medicina y, tras muchos años, al fin estaba capacitado para ejercer. Y que precisamente en ello se hallaba la causa de mi desesperación. Al poco de volver a la casa de mis padres como acreditado médico de carrera me daría de bruces ante la impotencia de ver cómo una terrible e incontrolable peste se apoderaba de la región y se cebaba en el seno de mi familia.

Todos los conocimientos adquiridos, los largos años de complejos estudios no sirvieron de nada. Nada de lo que había aprendido pudo evitar perder a todos los seres queridos: familiares cercanos y lejanos, padres, hermanos e incluso los criados que tanto cariño y amor me habían dado a lo largo de su vida.

Y allí me hallaba, tumbado, enfebrecido y doliente, exasperado por la impotencia ante tan crudos y crueles acontecimientos, repasando las escenas plácidas y placenteras de aquella breve existencia y soñando con un futuro que ya nunca podría ser, en el que me veía paseando por la playa de la mano de la mujer amada.

Ante la triste realidad, ante la penosa y amarga soledad, tuve el convencimiento de que eso ya no sería posible, la vida de ella también había sido segada por la implacable guadaña de la muerte.

Y yo tampoco fui capaz de ayudarla a ella, al ser que más amaba en esa vida. No solo me sentía apenado y abatido sobre todo, me sentía culpable, culpable de no haber estado a la altura de lo que se esperaba de mí. ¿Para qué había malgastado tantos años de estudios universitarios, con el gran coste económico que aquello supuso para mi familia, si a la postre fui incapaz de ayudarles?

Me sentía culpable y al mismo tiempo engañado, sentí que me estaba revelando contra la medicina oficial, algo en mí gritaba: «¡No sabéis nada! ¡Sois unos ignorantes! ¡Unos arrogantes ignorantes!

Repudié la medicina oficial y las suntuosas y rebuscadas descripciones que en la época se hacían de las enfermedades en un claro intento de ocultar su gran ignorancia revestida de títulos. Me repudié a mí mismo por mi impotencia e ineptitud ante el fracaso en aquella dura prueba. Me sentía realmente culpable y no tardé en asociarlo a numerosos momentos de mi presente vida, en los que a consecuencia de ciertos errores o traspiés me he culpabilizado o me han hecho sentir culpable, y tuve ocasión de repasar numerosas situaciones que sin razón aparente han inducido de mi parte, reacciones desproporcionadamente desagradables y negativas.

¡Ahora empezaba a entender!

Tras estas reflexiones se produjo una larga pausa en la que solo percibía mi abatimiento e impotencia, mientras permanecía acostado en aquella húmeda habitación, sintiendo cómo la combinación de frustración, culpa, soledad, frío y humedad calaban en lo más profundo de mi ser.

Y observando esas escenas fui consciente de por qué aún hoy, cada vez que duermo en una habitación húmeda o vivo una temporada en espacios húmedos, se desencadenan mis trastornos pulmonares, la tos, las mucosidades, la fiebre, el dolor de pecho, la pena... fue entonces cuando Toni me sugirió que fuera al momento de mi muerte, al momento en que abandoné el cuerpo en aquella vida.

Y nítidamente me vi de nuevo solo y tumbado en aquella húmeda y lúgubre habitación, sumido en un deplorable estado físico, mental y emocional, haciendo un grandísimo esfuerzo para descender de la cama. Una vez en el suelo, logré a duras penas alcanzar la caja de cerillas de la mesita de noche, con las manos temblorosas encendí tres cerillas a la vez y acerqué la llama a la colcha que colgaba de la cama. Noté la dificultad que tenía la llama para propagarse, la humedad reinante se lo impedía, pero el fuego fue cobrando fuerza y poco a poco me vi envuelto en humo y llamas. Esta situación provocó un cambio de escenario, ya no estaba en mi cuerpo, me veía erguido junto a el, observando la escena sin comprender lo que estaba sucediendo.

Desde mi consciencia actual le indiqué a Toni que había salido de mi cuerpo y que estaba observando la escena sin sentir sensación alguna.

Él me sugirió que volviera a entrar en él, que sintiera el dolor del fuego al aproximarse y quemar la piel y la desagradable sensación del humo inundando los pulmones y asfixiándome. Insistió en que era la única forma de aprovechar aquella maravillosa oportunidad que la vida me brindaba para limpiar las heridas del pasado.

Aunque me resistí al principio, terminé aceptándolo con cierta resignación y súbitamente sentí los latigazos de las llamas sobre mi piel, me estremecí y observé cómo mis piernas se retorcían de dolor y

con un temblequeo espasmódico se contraían y estiraban compulsivamente. Me resultaron curiosas tales reacciones compulsivas, pues se trataba de sensaciones y reflejos incontrolables que me han acaecido en numerosas circunstancias de mi presente vida, casi siempre en situaciones de profundo conflicto personal o de relación afectiva.

Al fin sentí que ya era hora de verlo todo desde otra perspectiva. Que había tomado suficiente conciencia como para limpiar eso en mi presente vida.

Fue entonces cuanto Toni me preguntó: «¿Qué ves ahora?»

Me veo deambulando entre las ruinas de la vieja casa derruida y calcinada. Parece como si hubiesen pasado muchos años desde mi muerte y desde el incendio que la arrasó, pero yo me veo ahí, atrapado entre las ruinas, y no entiendo nada de lo que me pasa, siento como si mi conciencia estuviera empañada. Es más, de pronto se me representan unas escenas muy concretas y tomo conciencia que durante el periodo de terrible convalecencia postrado en la cama llegué a estar tan débil y flaqueé tanto que ciertas entidades desencarnadas (los llamados fantasmas) llegaron a dominar el control de mi cuerpo e incluso de mi mente.

Y de nuevo, incluso sin la sugerencia de Toni, relacioné los hechos del pasado con numerosas situaciones del presente, en las que en ciertas casas, lugares o en circunstancias —asociadas a épocas de debilidad y agotamiento— he sentido cómo se me enganchaban energías extrañas a mí, las cuales me bloqueaban aún más de lo que estaba, llegando a anular mi conciencia o mi lucidez mental casi por completo.

Una vez asimiladas esas sensaciones e imágenes, volví a centrarme en mi deambular inconsciente entre las ruinas de la casa y supe que tuvé que permanecer en ese estado durante muchos años aún. Creo que hasta que por fin se agotó la energía vital que se le había otorgado a mi ser o al cuerpo que encarné para llevar a cabo una labor en esa vida.

Tomé conciencia de que antes de encarnar me había propuesto vivir una vida de ayuda a los demás a través de la práctica médica, a través de la medicina oficial; y que en un momento de desesperación había tomado la decisión de acabar con mi vida al creer que no había opción alguna de sobrevivir a aquel cruel infierno.

En ese momento una voz en mi interior me decía que nunca debemos rendirnos, que es necesario que aprovechemos hasta la más mínima oportunidad. Milagros más grandes se han visto. Todo, menos de-

cidir voluntariamente segarse la vida. La voz cesó y, como si estuviese frente a una pantalla de cine «3D», empecé a percibir nítidas imágenes en las que me veía a mí mismo recuperado de la grave enfermedad pulmonar y ejerciendo de médico rural hasta morir de viejo.

A partir de esa visión manifesté a Toni que estaba sintiendo la culminación del proceso; «Empiezo a despertar del letargo, una brillante luz baña el lugar y recupero mi conciencia lúcida.

«Por fin, abandono definitivamente aquella existencia y me dirijo hacia los planos de luz.»

Ante estas palabras, Toni comprendió que era el momento de seguir el proceso terapéutico:

«Ahora que has abandonado esa existencia, ¿qué necesita hacer tu alma para limpiar y quedar libre?» Me preguntó.

La respuesta salió de mi boca sin reflexión previa:

«Ante todo pido perdón a los seres de luz por no haber llevado a cabo mi proyecto de vida. Por haber cortado el proceso antes de lo pactado».

«Y... ¡Me perdono por no haber sido lo suficientemente fuerte y por los posibles errores cometidos en momentos de ofuscación!»

Ante este acontecimiento Toni me planteo:

«Y ahora que ya has concluido tu etapa en esa encarnación, desde la conciencia lúcida, como si supieras, ¿qué has aprendido en esa vida?»

«Cometí un fallo, no aprendí lo que debía aprender de la prueba, pues era muy dura, muy dolorosa; no supe dimensionar la gran dureza de la prueba con respecto a los recursos que disponía. Pero ahora creo entender la lección de todo lo que tenía que entender, comprender y aprender en esa vida y ¡me abro a Dios, a la Luz, a la Vida, al Amor!»

«¿Cómo ha afectado o afecta esa experiencia en tu vida como Mariano?»

«Siempre he mantenido un gran recelo e incluso serio rechazo hacia la medicina oficial y cientifista a ultranza, prefiriendo las terapias naturales y las medicinas alternativas en las cuales casi me he especializado —aunque no deja de resultar curioso que aun habiendo dejado los estudios a los 13 años, siempre he tenido un cierto conocimiento innato de la medicina y de las prácticas médicas convencionales.

Soy consciente de que la experiencia también ha condicionado seríamente mis relaciones sentimentales, al haber optado casi siempre

por no enamorarme y no tener apegos afectivos, como sutil estrategia para no sufrir con la pérdida de los seres queridos; y ello ha supuesto que me mantuviese distante de mis sentimientos y ha dificultado enormemente todas mis relaciones afectivas. Siendo frecuente el sumergirme a menudo en estados de pena profunda en los que la sensación de soledad y abandono lo acaparaban todo.»

«Y… ¿Qué te hace hacer?»

«Por un lado, me hace ser muy crítico con la medicina oficial y, por otro, me dificulta el atreverme a expresar mis sentimientos profundos, manteniendo una prudencial distancia de los seres que amo y empujándome a elegir la vía de la soledad como opción más segura para no arriesgarme a sufrir por la posible pérdida de los seres queridos.»

«Y… ¿qué te impide hacer?»

«Me impide expresar mis sentimientos profundos, me impide relacionarme con entera libertad y sin miedos. Me impide ayudar a los demás sin el peso de la responsabilidad que supone el miedo a fallarles. Bloquea muchos de mis potenciales innatos que podrían expandirse sin esos miedos y esos bloqueos.»

«¿Cuál es la lección de vida, el propósito?»

«Aprender a no dejarse abatir, a no abandonar antes de tiempo, a ser más fuerte que los acontecimientos, a ayudar y amar por encima de todo, incluso a pesar de las duras pruebas a las que de tanto en tanto nos enfrenta la vida.»

«Hay que confiar y recurrir a la fuerza interior, pidiendo ayuda si es necesario a los seres de luz y a la energía de los planos de luz.»

«¡Siempre existe otra oportunidad!»

Los múltiples factores del proceso regresivo

La complejidad del ser humano y las múltiples dimensiones de la realidad desbaratan a veces los pronósticos excesivamente simplistas o demasiado optimistas. A pesar de lo trascendente de la experiencia vivida en la anterior regresión, algo no había sido del todo limpiado, y una sucesión de aparentes casualidades y de circunstancias muy concretas se encargaron de despertar de nuevo la vieja y conocida herida. La vida me iba poniendo pruebas y situaciones que inevitablemente giraban en torno a lo afectivo y a las cuestiones emocionales, y

a través de ellas la misma vida me preguntaba si me había aprendido bien la lección. Ante el constante titubeo y el desconcierto, opté por dirigirme de nuevo a la consulta de Toni para investigar si quedaba aún algo importante por desentrañar.

En esta nueva oportunidad sucedería algo similar a lo que ocurriera en la primera terapia con Luis M., la cual tuvo efectos muy terapéuticos, pero en ella no se limpiaron todas las vivencias dolorosas y las secuelas de la experiencia traumática registrada por aquel niño que una parte de mí fue en la época medieval, y sería preciso revivir algunas escenas más —sobre todo las del momento de la muerte— para completar la limpieza y archivar el recuerdo traumático como un recuerdo más de los muchos que atesoramos, clasificándolo como experiencia pasada, desposeída de la carga emocional y dolorosa que le llevaba a seguir condicionando la realidad presente.

Del mismo modo, en la segunda regresión con Toni —en la que reviví el drama de la vida frustrada del médico de carrera— tan solo logré limpiar una parte de la información dolorosa que aquella experiencia encerraba. Yo sentía que en mi pecho seguía habiendo dolor y pena y era además consciente de que existía algún fuerte vínculo con la experiencia revivida.

Apenas había transcurrido una semana de la anterior terapia, y durante esos días a menudo me descubría repasando las escenas de la regresión, y sobre todo me veía paseando por la playa de la mano de mi amada. Tenía la sensación de que en la regresión estuve centrado en el dolor físico, pero me olvidé de mi dolor emocional.

Como este proceso coincidía con el reencuentro con una mujer muy especial en mi vida, y me hallaba sumergido de nuevo en conflictos emocionales, al tiempo que se habían despertado mis recurrentes problemas de pecho, opté por iniciar la sesión de regresión a partir de las sensaciones que esta mujer suscita en mí.

6 de junio de 2001

Toni me indicó que pensase en ella, que sintonizase con mis sentimientos más profundos y con los posibles vínculos que me ligan a esa persona.

Empecé a pensar en ella, pero fue a partir de las intensas sensaciones de pena y abandono que aún sentía y que se hicieron muy presentes, que pronto me descubrí volviendo a las escenas de la anterior terapia, en la vida como médico en la costa gallega.

De nuevo me vi solo, tumbado en la cama de aquella enorme y húmeda casa, apenado y gimiendo de dolor, embargado por el desesperante sentimiento de abandono.

Toni me sugirió que buscara a la mujer amada, y mi respuesta fue: «Me viene un nombre: Andriana, y me viene unido a sensaciones de angustia y desesperación».

Siguiendo las sugerencias de Toni fui en su busca, quise saber dónde se hallaba y dónde la había perdido.

Hay un velo que me impide ver —le manifiesto a Toni—. Poco a poco, a través del velo empiezo a distinguir como unos acantilados y siento mucho dolor en el pecho y una gran pena me embarga.

Acto seguido me vi dirigiéndome al acantilado y la llamé, la llamé con todas mis fuerzas y gran desesperación. Estaba oscuro, el mar rugía y las embravecidas olas lamían las erosionadas paredes de los abruptos acantilados y salpicaban mi rostro dejándome un regusto salado y amargo. Yo seguía gritando desesperadamente su nombre.

En el pueblo me habían dicho que, cuando enfermó, no pudo soportar más aquella larga y para ella interminable espera. Comprendí que habían sido muchos años de promesas incumplidas, años de lejanía y breves reencuentros, casi fugaces. Años de ilusiones frustradas. Noté que me sentía muy culpable por haber tardado tanto.

Era consciente de que ella había llegado al colmo de su paciencia tres años atrás, cuando recién terminada la carrera de medicina general anuncié que volvería a la universidad a hacer una especialización. Yo creía que, como especialista, podría ayudar mejor a la gente, pero ella tal vez lo vivió como una falta de amor por mi parte.

Toni me sugiere que vaya hacia atrás en el tiempo y busque dónde se produce el vínculo que nos une.

Esta sugerencia en principio me creó confusión, pues de súbito me vi observando dos escenas a la vez: en una veo que somos como dos lucecitas que se mueven en un espacio difícil de definir y en apariencia infinito. Las dos esferas de luz giran en continuas espirales al tiempo que dialogan sobre los procesos evolutivos. La brillante y minúscula espiral de luz en la que la reconozco a ella tiene muchas preguntas y quiere ver o saber cómo se puede evolucionar más rápido.

Yo planteo que todo tiene su ritmo, que hay que respetar los procesos, saber darle tiempo al tiempo.

Simultáneamente, estoy viendo una escena de esa vida en la costa, la veo a ella, aparece ante mis ojos como una preciosa joven vestida de blanco, paseamos juntos por la playa cogidos de la mano, ella tiene unos 16 años y yo 20. Yo le estoy contando mis expectativas de ayuda a la humanidad con la práctica de la medicina y de la importancia y trascendencia de los conocimientos de la ciencia moderna.

Toni me pregunta por el año, y sin vacilar le respondo: «1824».

Nuestra relación está condicionada por largos periodos de separación; al marchar a estudiar fuera nos vemos muy poco.

Ella vive fases de depresión y soledad, siente que tiene un gran potencial personal que no puede expresar. Está apenada y vive con gran dolor de corazón. Se siente prisionera de un mundo y una realidad que no la llenan. Y yo, que soy su única esperanza, soy muy joven y estoy lejos.

Como refugio ante esas constantes tormentas que se desencadenan en nuestro mar de emociones, paseamos por la playa y somos felices: el agua, el susurro de las olas, la brisa marina que nos acaricia, los imponentes acantilados que se yerguen majestuosos, todo lo vivimos intensamente y nos llena de alegría y emoción.

En ciertos momentos ella me reprocha que no acabe mi carrera antes y que me siga empeñando en hacer esa especialidad que nos obliga a soportar tres años más de separación.

Tras recrearme por un momento en las agradables escenas de los paseos junto al mar, se produce un cambio de escenario, soy consciente de que ha pasado el tiempo, me veo vestido con traje y capa oscuros y estoy viajando en diligencia por caminos pedregosos. Falta poco para acabar los estudios y me han llamado porque la gente del pueblo se está muriendo. Cuando llego, descubro consternado que no puedo hacer nada por ellos.

Pregunto por Adriana y la busco, nadie parece saber nada de ella.

Al parecer, había estado sufriendo porque sentía que los años le pasaban y el momento de estar juntos no llegaba. Y ahora la enfermedad la consumía y pensó que, aunque se salvara, lo más probable es que le quedasen secuelas y ya no sería la mujer bonita que había sido

hasta entonces. Además, y sobre todo, lo que más le pesaba es que yo no estaba allí para ayudarla o apoyarla en esos difíciles momentos.

Dentro de mí siento como si se hubiese tirado por los acantilados. Soy consciente del cúmulo de circunstancias negativas que la llevaron a decidir poner fin a su vida, lanzándose al acantilado, quizá en el mismo lugar al que casi todos los días se acercaba a pasear o a esperar. ¿Cuánto tiempo pasó esperando?

Angustiado, me dirigí a los acantilados con la certeza de que ella estaría allí. La busqué, grité, desesperé e incluso me llegué a descolgar por algunas rocas en un intento desesperado de hallarla.

¡De pronto la sentí! ¡Sentí su presencia energética! Supe que ella estaba a mi lado.

A mi mente acudió la imagen de su cara, su pelo mojado, sus llantos amargos y la pena, la frustración y la desesperación que vivió. Me reproché a mí mismo el haber alargado tanto los estudios, dejándola sola y sin el necesitado apoyo.

El enfrentarme a esas vivencias me produjo rabia, tristeza y sobre todo una gran sensación de culpa.

Sentí el peso de la culpa, me sentí responsable y culpable de su prematura muerte y aunque busqué y esgrimí razones en mi defensa, no pude evitar el seguir sintiéndome culpable o responsable directo de su muerte.

Fue ese sentimiento de culpa el que me sumió en la pena y me hizo perder todo deseo de seguir viviendo.

En este momento de la terapia es cuando Toni me pregunta: «¿Cómo influye todo eso en tu vida actual?»

Y le respondo que tengo la sensación de que en esa experiencia llegué a la conclusión de que era mejor no sentir, para así no sufrir. Soy consciente de que no sentir supone vivir limitado —nos perdemos una parte importante de la vida—, pero no se sufre. Aunque también es cierto que uno no se enriquece.

Aun así, al parecer decidí renunciar conscientemente a toda posibilidad de pareja futura, basándome en la perspectiva de que el Amor siempre va asociado al Dolor.

Creo que por fin entiendo las palabras que me dijera en su día «Llum de la selva», a los 19 años: «Para ti el amor es como una enfermedad».

Tras estas reflexiones vuelvo a las escenas de esa vida y voy al final del proceso, me veo de nuevo en la cama observando aquellas húmedas paredes. Me siento abatido y hay en mí una gran sensación de pena por todo lo perdido.

Me siento impotente, solo y abandonado. Luego pierdo la paciencia y ya no espero a que las cosas sucedan y sigan su curso. Decido terminar cuanto antes y le prendo fuego a todo para acabar lo más pronto posible.

Como resultado de mi decisión termino calcinado en medio de las ruinas de la casa.

A partir de ahí me veo fuera del cuerpo, esperando, siempre esperando, pues no terminé las cosas como correspondía, como me programé al realizar el propósito de vida antes de encarnar. Cuarenta años esperando bajo aquel techo quemado a fin de aprender la lección.

Me retenía allí el compromiso hecho conmigo mismo, el proyecto frustrado de vida que había decidido dedicar a hacer el bien, a ayudar a los demás... Todos los esfuerzos desplegados en elegir un cuerpo, una familia y un contexto adecuados, que posibilitasen llevar adelante unos estudios y una buena formación como médico, no tuvieron aplicación ni provecho, porque decidí cortar antes de hora.

Comprendí la lección de aquella vida, acepté y perdoné los errores cometidos y ello posibilitó que en el proceso de limpieza que me iba sugiriendo Toni y en el que expresé mis angustias y dudas en el momento de la muerte de Adriana, pude expresar lo que sentía había quedado frustrado en aquella relación, manifesté la rabia contra una medicina presuntuosa e inoperante, y algunas cosas más. Ello me permitió terminar con la sensación de estar finalmente en paz conmigo mismo y con los demás y sentirme feliz tras la muerte en esa vida.

Cronología, veracidad e intensidad emocional de los recuerdos

Cuando alguien realiza sucesivas regresiones a vidas pasadas, descubre que los recuerdos de acontecimientos pasados no son cronológicos, no siguen ningún guion preestablecido ni ninguna secuencia de atrás-adelante o de adelante-atrás, sino que se suelen vivenciar en función de la intensidad emocional que encierran y del peso específi-

co que aún ejercen en nuestra presente vida. Muy a menudo, es el propio estado emocional del momento actual el que ejerce de «buscador» que rastrea en los archivos subconscientes y presenta en la pantalla mental las «vivencias» asociadas al actual conflicto.

Durante el proceso de ir pasando a limpio mis propias experiencias no puedo evitar el revivir ciertas imágenes y ello me lleva a observarlas y analizarlas desde la perspectiva de mi realidad presente como individuo que ha ido integrando sus memorias del pasado y ha logrado ir limpiando muchos de sus efectos negativos o bloqueadores.

Me ha resultado muy curioso el hecho de que al releer la experiencia de mi agenda del 14 de diciembre del año 2000, he tenido la certeza de que la experiencia del caballero que recibió el lanzazo en su costado aconteció en una vida anterior a la del niño que moría de hambre con un profundo dolor de pecho y una terrible pena, la cual fue mi primera experiencia regresiva y se produjo en el otoño del año 1994.

Lo importante no es la cronología de las vidas revividas. Lo importante son las vivencias en sí mismas, su intensidad emocional y el proceso terapéutico que estas abren y desencadenan.

Podemos observar que el niño que muere de inanición está reactualizando la muerte por lanzazo acaecida en otra personalidad y en una vida anterior, para de nuevo volver a hallarnos ante un serio problema de salud centrado en el pecho en forma de tuberculosis pulmonar en la vida del médico y una vez más vuelve a reactualizarse en mi presente existencia como punto frágil de mi salud y sobre todo como trastorno recurrente —bronquitis crónica y tuberculosis pulmonar a los 20 años.

De ese mismo modo hay que rastrear el pasado en busca de los traumas físicos o psíquicos o de las emociones residuales para limpiarlas desde la conciencia lúcida y con la comprensión y las circunstancias del presente, sin que tenga demasiada importancia la cronología de las experiencias revividas en las sucesivas sesiones terapéuticas.

De hecho, el recuerdo doloroso o traumático de una vida pasada que no haya sido limpiado e integrado como un recuerdo normal —sin carga emocional adjunta— es muy probable que lo hallemos reactualizado o reflejado en algún conflicto presente.

Esta circunstancia crea mucha controversia entre investigadores y terapeutas regresivos, siendo numerosos los psicólogos más convencionales que desacreditan las regresiones o las tachan de «fantasías» o de «ingeniosas creaciones mentales», por la gran similitud de los recuerdos de las vidas pasadas con los conflictos presentes más acuciantes.

Esta controversia seguirá moviendo regueros de tinta, pero podríamos intentar ir más allá de las disputas, casi siempre centradas en confirmar la autenticidad de las vivencias revividas —lo cual daría carta de autenticidad a las teorías reencarnacionistas—, o en negar la veracidad de las mismas, aludiendo a que se trata de complejos montajes del subconsciente, en su intento de enfrentarse al problema o a los problemas presentes. Mejor sería centrarnos ante todo en la dimensión terapéutica de estas experiencias, ya que de todos modos, tanto si la vida pasada revivida es real, como si es fantasía, lo cierto es que el problema actual sí es real y la regresión no solo lo revela con claridad y permite hacerlo consciente, sino que, además, ofrece numerosas herramientas terapéuticas para enfrentarlo y resolverlo con éxito.

En este sentido, los testimonios que se recogen en los libros de J. L. Cabouli y en los del psiquiatra norteamericano Brian Weiss nos ofrecen una clara idea de las infinitas posibilidades terapéuticas de las terapias regresivas a vidas pasadas. Las reflexiones de Brian Weiss en su libro *A través del tiempo*[11] resultan esclarecedoras de la controversia y las dudas que suscitan los procesos terapéuticos basados en el recuerdo de vidas pasadas.

> Como buen psiquiatra profesional, comparo por instinto el contenido de los recuerdos que mis pacientes tienen de vidas pasadas con el material psicoanalítico tradicional procedente de los sueños, con el consiguiente contenido distorsionante y metafórico. De este modo he podido realizar mis propios descubrimientos sobre el tema de la fantasía y la metáfora frente al verdadero recuerdo de vidas pasadas. También he podido comparar la experiencia de la regresión a vidas anteriores con el tradicional sistema freudiano de dejar al descubierto los recuerdos infantiles.
>
> En la práctica de mi profesión he descubierto la mezcla fluida, viviente y de apariencia multicolor entre la experiencia real, la metáfora y la distorsión que se producen en la regresión a vidas pasadas es muy similar a la mezcla que se encuentra en los sueños. En una sesión de

regresión a vidas pasadas, con frecuencia mi trabajo consiste en ayudar a separar estos elementos, interpretarlos y hallar un patrón coherente para todo el tapiz, tal como en la sesión psicoanalítica tradicional, que podría incluir recuerdos infantiles.

Siempre teniendo en cuenta mi experiencia, la diferencia consiste en que, en los sueños, tal vez un setenta por ciento de su contenido se compone de símbolos y metáforas; un quince por ciento, de recuerdos reales, y el último quince por ciento, distorsión o disfraz. En cambio, he descubierto que en el recuerdo de vidas pasadas las proporciones suelen ser muy distintas. Tal vez un ochenta por ciento consistiría en recuerdos reales; otro diez por ciento, en símbolos y metáforas; el diez por ciento restante, en distorsión o disfraz. Por ejemplo: si uno regresa a su infancia de la vida actual y se le pide que recuerde la guardería, tal vez recuerde el nombre de la maestra, la ropa que uno usaba, el mapa de la pared, los amigos que tenía y el papel verde de las paredes. Una investigación más a fondo puede demostrar que el papel de las paredes era en realidad amarillo; el verde correspondía a nuestra aula de primer grado. Pero eso no reduce la validez del resto de la recuerdos. De igual modo, el recuerdo de una vida anterior puede tener un tono de «novela histórica«. Es decir: el núcleo importante de la verdad puede llenarse con fantasías, elaboraciones o distorsiones, pero lo esencial será un recuerdo sólido y exacto. En el material soñado y en las regresiones dentro de la vida actual se produce el mismo fenómeno. De todo se saca provecho. La verdad sigue allí.

Un analista tradicional podría preguntarse si el recuerdo de una vida anterior no es una fantasía psicológica. El recuerdo de una vida previa, ¿no puede ser la proyección y el embellecimiento de un recuerdo o trauma de la niñez?

Mi experiencia (y la de otros terapeutas que me han escrito sobre sus casos) me indica que, en realidad, es a la inversa. Los recuerdos, los impulsos y las energías de vidas pasadas parecen formar o crear el patrón de la niñez en la vida actual. Es, simplemente, otra repetición o reagrupamiento de modelos que existen desde hace mucho tiempo.

.../...

Como terapeuta o como paciente, no hace falta creer en vidas anteriores ni en la reencarnación para que la regresión a vidas pasadas dé resultado. La prueba la encontramos en la experiencia. Tal como me ha dicho más de un colega psicoterapeuta: «Todavía no sé si creo en este asunto de las vidas anteriores, pero lo empleo, ¡y qué resultados da!

Verificar la autenticidad de los recuerdos

Ya hemos comentado que, en el contexto de las terapias regresivas a vidas pasadas, queda en un segundo plano el que los hechos o los personajes que vivenciamos sean reales o simples alegorías que nos ayudan en el proceso terapéutico de superación de traumas o limpieza de emociones. Pero la pregunta persiste, y para muchas personas es importante saber si los hechos y las personas de tiempos pasados con las que se identifica durante la regresión, fueron reales o son fruto de su imaginación.

En este sentido, se han realizado numerosos esfuerzos destinados a salir de dudas.

Algunas personas, a partir de los datos, las imágenes, los nombres o las fechas observadas durante la regresión, han rastreado las pistas e investigado en busca de pruebas que no dejasen lugar a dudas de que la persona con la que se identificó durante la regresión a una vida pasada existió realmente y no es una simple o compleja elucubración mental.

De entre los muchos casos inventariados, quizá uno de los más espectaculares sea el que relata Trutz Hardo en su libro *¿Presuntas pruebas o evidencias?* [15], en donde relata la historia de una mujer que, desde niña, tenía recuerdos de una vida anterior y que, al someterse a una serie de regresiones hipnóticas, pudo obtener suficiente información como para verificar la autenticidad de sus recuerdos.

> Jenny Cockell nació en Inglaterra en 1953. Tenía dos hermanos, uno mayor y otro menor que ella. En su casa había casi siempre mal ambiente, ya que los padres no se llevaban bien. Tal vez por ello, Jenny era una niña muy reservada y casi nadie sabía lo que pasaba por su cabeza. Sin embargo, tenía muy presentes los recuerdos de cuatro vidas anteriores y continuamente veía en su vida de ahora escenas de aquellas otras vidas y, a veces, hasta le parecía volver a vivirlas. La mayoría de sus recuerdos se referían a una madre de ocho hijos. Sabía que se llamaba Mary y que aquella madre era ella. Se veía andar por el pueblo, ir al mercado, veía por fuera y, a veces, también por dentro, su sencilla casita, situada a menos de un kilómetro del centro del pueblo, rodeada de campos y de árboles. Cerca de allí había un río. Y al otro lado de la carretera se extendía un páramo.

Desde siempre, supo que aquello era Irlanda. Su marido casi nunca estaba en casa. Ella se dedicaba por entero a sus hijos. Se veía coser, guisar y limpiar. Distinguía claramente a cada uno de sus hijos con todos sus rasgos, pero no conseguía percibir claramente sus nombres, como tampoco el de aquel pueblo.

Había escenas de aquella vida que se le representaban con especial nitidez. Se reconocía envuelta en un gran chal, al anochecer, de pie en un embarcadero, esperando un bote. Con frecuencia veía esto: sus hijos habían puesto una trampa y por la mañana habían encontrado en ella un conejo. Ellos se alegraban, pero ella se enfadaba porque habían puesto la trampa. Gracias a Dios, el conejo aún estaba vivo y lo soltaban.

A los cuatro años, Jenny contó a su madre episodios de su vida de Mary, que para ella eran realidad y creía haber vivido en una vida anterior. Su madre no se rio de lo que le decía su hija, pero era una católica ferviente y, después de escucharla, le dijo que la creencia en vidas anteriores era solo una ilusión, que no tenía nada que ver con la realidad. La pequeña Jenny quedó muy defraudada por la actitud de su madre. A partir de entonces se guardó para sí todo lo que su subconsciente le revelaba sobre su vida anterior. Pero estaba convencida de que aquello lo había vivido realmente. Hasta en sueños veía escenas de su vida anterior. Uno de aquellos sueños era una horrible pesadilla que se repetía. Era la muerte de Mary, a los treinta y cinco años. Se veía en una habitación de hospital de techo alto. Tenía fiebre y le costaba trabajo respirar, pero lo que más sentía ella era no poder ver a sus hijos. Solo al marido se le permitía acercarse a su cama. Ella comprendía que iba a morir. No tenía miedo a la muerte, pero se rebelaba contra el destino que quería arrebatarla de sus hijos. Solo por ellos se preocupaba. Entonces, de pronto, se vio fuera del cuerpo y desde arriba miró a su marido que estaba sentado junto a la cama. Aquí despertaba de la pesadilla y volvía a sentir aquella rabia contra el destino que había dejado sin madre a sus hijos.

Pero la mayoría de los recuerdos acudían durante el día. Cuando fue mayor, dibujaba las imágenes de sus recuerdos, por ejemplo, la casita en la que había vivido Mary. Hizo un mapa del pueblo y de las calles y los caminos que recordaba. Sabía que el pueblo que estaba cerca de su casa se encontraba al nordeste de Dublín. Buscó en el Atlas del colegio los mapas de Irlanda y encontró un pueblo llamado Malahide que estaba al nordeste de Dublín, cuyas carreteras de acceso coincidían con el mapa que ella había dibujado. A los veintisiete años, Jenny consiguió un plano de Malahide. Lo cotejó con el mapa que ella

misma había dibujado años atrás y comprobó con asombro que este indicaba correctamente el trazado de las calles principales y la situación de los edificios más importantes.

A los veinticinco años, Jenny se sometió a su primera hipnosis regresiva. Porque sus recuerdos de vidas anteriores, especialmente la de Mary, persistían. Pero hacía años que no tenía la pesadilla de la muerte. Ahora, durante la regresión, revivió con detalle escenas de aquella vida y también de su muerte. Supo que aquel mismo año o el anterior había dado a luz un hijo muerto, que el médico le había advertido que no debía tener más hijos y que ella había muerto a consecuencia del parto de una niña sana, a la que se puso el nombre de Elisabeth. Descubrió que el año de su muerte era 1932. Ahora (a través de la hipnosis regresiva) recordó también los nombres de varios de sus hijos. Estaba segura de que su hija mayor se llamaba como ella.

Jenny se había casado y tenía dos hijos. Su marido comprendía su afán por descubrir cosas de su vida anterior. En 1989 hizo un viaje a Irlanda y visitó Malahide por primera vez. Al llegar le sorprendió ver cómo había cambiado el lugar en aquellos cincuenta y seis años. Por todas partes se levantaban nuevas casas y bloques de apartamentos. En el lugar en el que ella recordaba una granja con dos puertas había ahora un supermercado. Le era difícil orientarse. Por fin encontró el camino que conducía a su casa. Pero allí no había ya más que unas ruinas. El río se había convertido en un regato dentro de una zanja. No fue sino durante un segundo viaje a Malahide cuando Jenny se convenció de que aquellas ruinas eran las de su casa. Mientras paseaba por allí acudieron a ella escenas de su vida anterior en aquella pequeña casa, acompañadas de los sentimientos que entonces había experimentado.

Preguntando en el vecindario, Jenny averiguó que en aquella casa habían vivido un tal John Sutton, su esposa Mary y sus hijos. Escribió entonces a todas las oficinas que creía que pudieran darle datos acerca de la familia Sutton, indagó en los registros de nacimientos y defunciones, escribió a todos los Sutton que encontró en la guía telefónica y publicó anuncios en el periódico local para ponerse en contacto con personas que pudieran darle más información sobre aquella familia. Ahora pudo confirmar lo que ya sabía por sus propios recuerdos y por las regresiones: que había nacido en 1897 y muerto en 1932 de parto. En el registro de bautismos de la parroquia figuraban los nombres y fechas de nacimiento de seis de sus hijos. Jeffrey Sutton nació en 1923 y fue seguido por Philomena, Christopher, Francis, Bridget y, finalmente, Elisabeth. Pero eran solo seis nombres y ella estaba segura de haber tenido ocho hijos. Después se comprobó que, efectivamente,

había tenido ocho hijos, ya que los dos que no figuraban en el registro de la parroquia, Sonny y Mary, habían sido bautizados en otra iglesia. Por una feliz casualidad, consiguió la dirección de Sonny, su hijo mayor, que residía en Inglaterra.

En 1990 se puso en contacto con Jenny una periodista de la televisión que se interesaba por sus esfuerzos por localizar a su familia de una vida anterior.

Jenny no le gustaba que su caso saliera a la luz pública, pero, por otra parte, comprendía las ventajas que ello podía suponer. La periodista, antes de reunir a Jenny con el que fuera su hijo, quería entrevistar a este ante las cámaras, preguntarle sobre su vida y su juventud en Irlanda, especialmente, sobre su familia, sin revelar a este hombre de setenta y un años el verdadero motivo de la entrevista. Porque Jenny había pedido a la periodista que no le dijera que ella había sido su madre, para no asustarlo. Antes de la entrevista, Jenny llamó directamente a Sonny Sutton. Le dijo que una tal Mary Sutton le hablaba en sueños de su vida en Irlanda con vívidas imágenes. Le describió la casa por fuera y por dentro en la que él había pasado la niñez. El señor Sutton confirmó que todo se ajustaba a la verdad. Y entonces se concertó para el 23 de septiembre de 1990 una visita a la ciudad en la que él residía.

Jenny fue a Leeds con su marido y sus dos hijos que, naturalmente, también estaban interesados en ver si se confirmaba que ella había sido la madre de aquel hombre, porque, si las respectivas declaraciones coincidían, sería la prueba definitiva de que Jenny no se había inventado nada y que los recuerdos que en su infancia había tenido de su vida anterior en Irlanda se basaban en hechos, en suma, que su reencarnación estaría demostrada. A pesar de que mister Sonny Sutton era ya un anciano, Jenny lo reconoció nada más verlo, por su forma de moverse. Ella le dijo lo que su difunta «madre» le había revelado en sueños sobre su vida en Irlanda, y el señor Sutton tuvo que reconocer con asombro que todos los datos se ajustaban a la realidad. La periodista de televisión que había visitado anteriormente a mister Sutton le pidió que dibujara un mapa de situación y un croquis del interior de la casa de Malahide. Jenny los comparó con los que había dibujado ella cuando era niña.

—¡Mira, también esto es igual! —decía a su marido una y otra vez.

Luego describió a Sutton los campos y las casas vecinas, y él confirmaba la exactitud de los detalles y se asombraba de que aquella mujer conociera con tanta precisión el mundo de su propia niñez. A continuación, pasaron a hablar de los miembros de la familia. Jenny

describía el aspecto y el carácter de cada uno de ellos. Le habló después de la madre, de sus vestidos y de cómo se peinaba con moño. Y Sonny lo corroboraba todo. Finalmente, salieron a hablar del padre de Mary, que era empleado del ferrocarril y vigilaba un paso a nivel, y a veces pasaba la noche en la caseta. Curiosamente, Jenny conservaba pocos recuerdos del que fuera su marido, y ahora se alegró de saber de él por Sonny. Recordaba, sí, que construía caballetes de tejado y había sido soldado en la Guerra Europea. Pero el matrimonio debía de haberse distanciado, porque John Sutton se dejaba ver poco por la casa. Todo esto lo confirmó el hijo, y añadió que su padre se convirtió en alcohólico y le pegaba brutalmente.

Jenny le contó que la madre le había hablado de una trampa con la que los niños habían cazado un conejo. Sonny pudo agregar varios detalles del episodio, que se había grabado profundamente en su memoria. Para él era un misterio cómo podía aquella desconocida saber tantas cosas y con tanta exactitud. Jenny le preguntó entonces por qué la madre le describía una y otra vez una escena en la que ella estaba esperando un bote en un embarcadero. Mister Sutton le dijo que lo esperaba a él, que volvía de una isla vecina, donde ganaba su primer dinero haciendo de caddie en un campo de golf. Le pagaban dos chelines y seis peniques al día, y él daba los dos chelines a su madre y se quedaba con los seis peniques. Hasta del chal que llevaba al cuello su madre se acordaba. Sonny le confirmó también que su madre había tenido un niño muerto y que había fallecido en un hospital de Dublín, al dar a luz una niña. A su muerte, los chicos fueron enviados a orfanatos y las niñas a conventos de monjas. Jenny estaba segura de haber encontrado a su hijo mayor de su antigua vida de Mary Sutton. Entonces le reveló que ella había sido su madre. Él necesitó algún tiempo para hacerse a la idea. Finalmente, la aceptó como tal y entre ambos nació una gran amistad.

Gracias a la ayuda de Sonny y a las averiguaciones que hizo por su propia cuenta, Jenny pudo encontrar a cinco de sus siete hijos vivos. Y en 1993 se celebró una gran reunión familiar a la que asistieron los cinco hijos de Mary Sutton, renacida en Jenny Cockell. A las dos hermanas, Phyllis (Philomena) y Betty (Elisabeth) no habían podido localizarlas los tres hermanos, que, junto con el difunto Jeffrey se habían reunido por primera vez en 1985, tras una larga separación. Hacía sesenta años que no las veían. Su madre, que en esta vida hubiera podido ser hija de cualquiera de ellos, los reunió ahora a todos, salvo a ellas dos. Naturalmente allí estaba la televisión para registrar tan singular reunión y después presentarla al público. Sonny preguntó

a sus hermanos si les parecía que Jenny podía ser su madre. La mayoría no podían aceptar como un hecho la reencarnación, ya que su fe católica no la admitía. De modo que pensaban que su madre desde el cielo se había servido de Jenny para reunir a la familia que aún pudiera quedar en la tierra.

A pesar de lo espectacular de este caso, no siempre resulta fácil rastrear la historia en busca de las pruebas, y quizá las mayores dificultades para ello están relacionadas con la circunstancia de que, contrariamente a lo que suele creerse, la mayor parte de los personajes que aparecen en las terapias regresivas son personas normales y corrientes que llevan una vida normal. Si bien, entre ciertas personas con trastornos psicológicos, abundan los que dicen haber sido Napoleón, Cleopatra o Julio César, en la práctica cotidiana de las terapias regresivas son escasos los personajes lo suficientemente célebres como para hallar datos históricos o referencias claras que permitan verificar su existencia real.

La gran mayoría de personas que reviven vidas pasadas se ven como campesinos, artesanos, soldados, madres de familia humildes, esclavos, etc.

Esta circunstancia sorprendió enormemente a Raymond Moody, que no creía en la reencarnación ni en la autenticidad de las vivencias que se experimentan en las terapias regresivas a vidas pasadas, por considerarlas fruto de la imaginación, y tuvo que ser su propia experiencia personal la que le llevase a cambiar de opinión. De la mano de una experta terapeuta regresiva, Raymond Moody se sometió a una larga serie de regresiones a vidas pasadas y quedó sorprendido tanto por la viveza de lo experimentado como por el hecho de que no se vio a sí mismo, en ninguna de las regresiones, como un personaje histórico célebre, sino que, más bien, empezó reviviendo una vida como humano con rasgos simiescos y siguió con otras en las que se vio como obrero que construía edificios de piedra pasando grandes penurias y mucha hambre, luego como mercader y posteriormente como modesta artista oriental...

Pero tal vez sean las investigaciones que sobre esta cuestión realizó Helen Wambach y que son referidas por Trutz Hardo en su ya mencionado libro *¿Presuntas pruebas o evidencias?* [15] las que con más rotundidad esclarecen la cuestión planteada.

Ella sostenía que solo con métodos estadísticos puede probarse la autenticidad de lo vivido durante las regresiones. Una regresión individual puede ser, para el sujeto, una prueba suficiente. Ahora bien, por ser una prueba subjetiva, puede dejar lugar a dudas. Pero si ella hacía regresar a mil personas y les formulaba preguntas concretas sobre su mundo y el tiempo en el que vivieron, las respuestas tenían que coincidir. En su investigación, Helen había hecho regresar a 1.088 personas a diversas vidas anteriores, y les preguntaba la edad, sexo, raza, profesión, vestimenta, país, pero también cosas tales como: «Mira el dinero. ¿Cómo es?», o «¿Con qué cubiertos comes?».

Aunque, según una encuesta realizada en Estados Unidos a escala nacional, la gran mayoría de la población blanca desea nacer hombre y blanco, la investigación de las regresiones indicó que la proporción entre uno y otro sexo era de 50:50, con pequeñas oscilaciones según la época, y que la mayoría de vidas correspondientes a hombres en ningún momento excedía del 0,3-0,6 por 100. Estos resultados se mantenían en las regresiones en las que más del 75 por 100 de los sujetos experimentales eran mujeres. Por lo tanto, si en las regresiones debía influir el deseo individual, la mayoría de los sujetos debían verse en su vida anterior como hombres blancos. Y no era así. La mayoría eran gente humilde y de color. De estos 1.088 sujetos experimentales, cada uno de los cuales revivió varias existencias anteriores —en conjunto, pues, unas diez mil vidas—, solo uno se vio como un célebre personaje histórico, otro era un rey desconocido, había varios altos dignatarios de la Iglesia, pero todas las vidas restantes correspondían a las clases alta, media y baja, en la proporción que reflejan las estadísticas que han realizado los historiadores de la economía y la cultura. Según estas, el 75 por 100 de la población mundial de los tiempos históricos pertenecía a la clase baja: campesinos, obreros, pescadores, soldados, mendigos, etcétera. Un 20 por 100 pertenecían a la clase media: artesanos y comerciantes, mientras que a la clase alta pertenecían los que, por poseer poder, tierras o riquezas, no necesitaban trabajar. Estos últimos constituyen un 5 por 100 de la población. Esta es exactamente la proporción que se observa en las vidas revividas. Es decir, que no abundan tanto las Cleopatras, Césares, Napoleones y similares. Así puedo confirmarlo después de haber oído más de diez mil relatos de los participantes en mis seminarios sobre sus experiencias de vidas anteriores.

Entre las muchas preguntas que Helen Wambach hacía a sus sujetos experimentales figuraba la referente a la moneda de la época. Por ejemplo, los que habían vivido entre el año 400 a. de C. y el 40 d. de C.,

veían monedas cuadradas, con un agujero en el centro. Ninguno de ellos sabía que en aquella época circularan tales monedas. Preguntados por su indumentaria, nombraban exactamente las prendas que se usaban en la época. Nadie mencionaba haber llevado calzones antes del año 1200 de nuestra era, prenda que no empezó a introducirse gradualmente hasta esta época. Tampoco alguien que se hubiera visto en otra vida anterior al siglo XV decía que hubiera comido con tenedor. Durante los tres siglos siguientes, en Europa se usaba un tenedor de tres púas. Tampoco aquí se observó contradicción alguna respecto a la Historia, y nadie describió —esto es asombroso— un tenedor de cuatro púas antes del año 1790. Estos detalles históricos no podían ser conocidos de los sujetos experimentales. ¿O sabían ustedes cuándo aparecieron en Europa el tenedor de tres púas y el de cuatro?

Insistimos en que, para el trabajo terapéutico no es necesario confirmar la veracidad de los hechos vivenciados, pero no está de más el que sepamos que, en la mayor parte de las ocasiones, estamos reviviendo hechos reales que han sido experimentados por nuestra conciencia en otros cuerpos y otras épocas anteriores a nuestra presente vida.

El desarrollo de la terapia regresiva

Al leer las experiencias personales descritas, más las muchas otras que citamos a lo largo de los capítulos de este libro, podemos hacernos una idea de la complejidad del proceso terapéutico que se desencadena en una terapia regresiva a vidas pasadas.

Si nos paramos a analizar con atención la dinámica de los procesos terapéuticos que se describen y que identifican el trabajo sanador de prestigiosos terapeutas como el doctor Brian Weiss [11], el doctor Jose Luis Cabouli [16] o el psicólogo Michael Newton [18], e incluso de terapeutas menos conocidos, descubriremos algunas pautas comunes, como pueden ser algunas expresiones frecuentes, como: *¿Qué sientes en estos momentos?* o *¿Cómo influye esta experiencia en tu vida presente?*, *¿Qué te hace hacer?* o *¿Qué te impide hacer?* Pero también podremos observar claras diferencias, sobre todo entre los terapeutas que utilizan técnicas de hipnosis clínica para llevar a sus clientes —o

pacientes— al estado de relajación profunda —necesario para que se pueda establecer el dialogo con el ser interior y que puedan aflorar los recuerdos de las experiencias significativas que posibiliten el proceso sanador— y los terapeutas que llegan a ese punto sin recurrir a la hipnosis, limitándose a crear las condiciones de relajación y el ambiente de confianza, propicios para que la persona acceda a lo más profundo de su conciencia, sin dejar de estar consciente en ningún momento y pudiendo interactuar directamente con el terapeuta en cualquier momento y durante todas las fases de la sesión.

Independientemente del tipo de terapia o del terapeuta, es importante que la persona que accede a una terapia regresiva tenga mas o menos claras las cuestiones o los problemas que quiere trabajarse, esclarecer o buscar solución en cada sesión, ya que esto facilita el proceso terapéutico y el trabajo del terapeuta.

A menudo, una vez el paciente ha alcanzado el estado idóneo para iniciar el trabajo regresivo, el terapeuta puede sugerirle que busque o que vaya a *la causa* o a *la raíz* de su problema —como veremos en el caso de Brian Weiss y Catherine descrito en la pag. 115 (del presente texto)—, aunque existen otras fórmulas, como las de J. L. Cabouli, que suelen ser del estilo de: *Cuento tres y vaya a la primera experiencia que su alma necesita trabajar,* o: *Cuento hasta tres y vaya directamente a la experiencia que está provocando estas sensaciones,* al tiempo que el terapeuta menciona las sensaciones vinculadas al problema referido por el cliente —o paciente, como prefieran.

Estas indicaciones suelen desencadenar una serie de recuerdos o experiencias que pueden ser vivenciadas de forma nítida o tal vez algo confusa, lo cual llevará al terapeuta a realizar un trabajo de selección e indagación que permita esclarecer las imágenes y los contenidos de la información que aflora.

Dada la magnitud del cúmulo de experiencias que todo ser lleva asociado, es comprensible que esta labor de rastreo e identificación de lo verdaderamente trascendente no resulte algo simple y al alcance de cualquier persona, sobre todo si tenemos en cuenta que muchos trastornos, traumas o problemas recurrentes, son reactualizaciones de problemas cuyo origen pudo ser muy traumático, como por ejemplo una muerte por lapidación hace doscientos años, que en las sucesivas vidas hasta el presente habrá inducido graves problemas de claustro-

fobia e incluso reacciones histéricas o descontroladas ante situaciones cotidianas en las que se sentía encerrado.

El doctor José Luis Cabouli comenta la complejidad del trabajo que se desarrolla en las terapias regresivas, en su último libro publicado que lleva como título *La vida antes de nacer*[16]. Y lo hace en un apéndice que ofrece a modo de *Guía de trabajo para terapeutas*:

> Una vez que el paciente está en regresión, tengo que tener presente que para hacer un trabajo terapéutico completo es necesario explorar cuatro experiencias fundamentales: vida pasada, muerte, vida fetal y nacimiento. Y no debo olvidarme de las experiencias de la primera infancia. Si yo solo investigo las experiencias de vidas pasadas, el trabajo terapéutico podrá ser efectivo, pero no estará completo. Si solo exploro el nacimiento, la experiencia podrá ser dramática, intensa y liberadora, pero el trabajo terapéutico tampoco estará completo. El terapeuta que maneja la TVP (terapia de vidas pasadas) debe tener siempre presente en su mente la totalidad del trabajo a realizar. Una persona puede hacer la experiencia del nacimiento y sentirse satisfecha con su regresión, pero yo, terapeuta, debo saber que ese trabajo no está completo. Si, por ejemplo, durante la vivencia del nacimiento, se superpone o aparece espontáneamente una imagen que pertenece a una vida pasada, no puedo ignorarla y decirle al paciente que la deje de lado. Si esta imagen apareció en la conciencia, es porque está directamente relacionada con el nacimiento y se disparó al movilizarse las emociones. No se olviden de que muchos nacimientos semejan la agonía de una muerte anterior. Tengo que trabajar todo, el nacimiento y la imagen que surgió, porque esta no se disparó por casualidad, sino por causalidad. De la misma manera, no debo olvidar que muchas experiencias de vidas pasadas no estarán completamente agotadas si no se investiga el trauma que las reactivó y que ese incidente gatillo puede estar tanto en la vida fetal, en el momento del nacimiento o en algún episodio de la primera infancia.

A partir de ahí, José Luis Cabouli va describiendo los diferentes pasos más comunes en una terapia regresiva a vidas pasadas y puntualiza las múltiples variables que pueden darse en cada caso. Como ejemplo[16] elegimos la que resulta más habitual: el paciente comienza la regresión con una experiencia de vida pasada:

> Este suele ser el inicio más frecuente; al término de la inducción o sin ella, el paciente se encuentra en una vida pasada. ¿Qué hago?

Trabajo terapéuticamente esa vida pasada explorando las experiencias traumáticas de esa vida hasta llevar al paciente a vivenciar la muerte en esa vida. Luego de experimentar esa muerte puede ocurrir lo siguiente:

a) El paciente va a otra vida pasada.
b) El paciente entra en el espacio entre vidas.
c) El paciente va al vientre de su madre en su vida actual.
d) El paciente va directamente al momento de su nacimiento.
e) El nacimiento se superpone con la experiencia de la muerte.
f) El paciente va a una escena de la primera infancia.
g) El paciente va a una experiencia marcante de su vida actual.

Estas son las situaciones básicas más frecuentes. ¿Cómo ocurre esto? A veces suele ocurrir espontáneamente. Al término de una vida pasada el paciente puede ir sin ninguna sugerencia de mi parte al espacio entre vidas, luego ir a otra vida pasada, volver al espacio entre vidas y finalmente ir al vientre de su madre en esta vida. Cuando la regresión se presenta así, dejo fluir al paciente acompañándolo y haciéndole trabajar las situaciones traumáticas que vayan surgiendo. Otras veces, luego de la muerte, al pedirle al paciente que avance un poco más, se encontrará directamente en la vida fetal, en el momento del nacimiento o en la primera infancia. En ocasiones puede suceder que la misma revivencia de una muerte anterior traiga la experiencia del nacimiento. De pronto, mientras está vivenciando esa muerte y aun antes de haberla completado, puede pasar a la vivencia del nacimiento como si esta última fuera una continuación de la otra. Esto ocurre generalmente cuando en el nacimiento se recrean las condiciones físicas, las sensaciones y las emociones de una muerte anterior.

Ahora bien, la mayoría de las veces, al terminar con la muerte en una vida pasada, soy yo quien tiene que decidir adónde dirigir al paciente. ¿Cómo lo decido? En realidad, no es algo sobre lo que necesite pensar o reflexionar. Directamente actúo, ya sea por intuición, por experiencia o por lógica. Pero voy a darles algunas pautas con las que me manejo habitualmente.

Si el paciente está trabajando una fobia, lo ideal es que complete todo el ciclo en una misma sesión: vida pasada, muerte en vida pasada, vida fetal y nacimiento y, si es necesario, primera infancia. Debo tener en cuenta que si los síntomas de la fobia son muy intensos es probable que haya más de una experiencia de vida pasada relacionada

con el mismo síntoma y esto es lo que ocurre la mayoría de las veces. Una vez trabajada la experiencia de la muerte le digo al paciente:

Cuento hasta tres y vaya a la siguiente experiencia que su alma necesita trabajar.

Hay que aprender a confiar en el alma del paciente, ya que el alma no necesita de técnicas y hace lo que necesita hacer. Sin ninguna duda, el paciente irá a la experiencia que necesita trabajar, sea donde sea.

La descripción de José Luis nos da una somera idea de la magnitud y de la complejidad que puede revestir una terapia regresiva bien hecha, evidencia de que no se trata de un simple juego, sino de una magnífica herramienta de sanación y desarrollo personal, cuando se sabe emplear con acierto y sabiduría, teniendo muy en cuenta que el terapeuta, además de llevarnos al origen de nuestro problema —o problemas—, deberá ayudarnos en el proceso de sanación de los mismos. Aunque, a veces, el solo hecho de recordar el origen del conflicto basta para limpiar todas las secuelas que ha creado en nuestras vidas. El proceso puede ser largo y, en ocasiones, doloroso, por lo que recordamos la conveniencia de elegir bien el terapeuta y sentir que se está preparado para iniciar una terapia regresiva a vidas pasadas.

Más allá de las terapias regresivas

Consideramos las terapias regresivas a vidas pasadas como algo muy serio y trascendente, quizá como una de las mejores herramientas terapéuticas o sanadoras del cuerpo y del alma, de las que en esta época están al alcance de muchas personas. Es importante que las veamos como algo que va más allá de ser tenidas como una mera forma de entretenimiento social o de curiosear en el anecdotario de posibles vidas pasadas. Por ello, nos gustaría exponer aquí algunas reflexiones respecto a sus posibilidades y a sus limitaciones, pero, ante todo, quisiéramos plantear el que se haga el intento de no quedarse en el mero

anecdotario de interesantes y sorprendentes experiencias, por lo que sugerimos hacer un esfuerzo personal e ir lo más allá que nos sea posible en nuestra aproximación a las regresiones a vidas pasadas.

Tengamos siempre muy presente que, el despertar los ocultos recuerdos dolorosos o traumáticos, ya procedan estos de nuestra tierna infancia o de posibles vidas pasadas, actualizará el sufrimiento asociado a tales experiencias, por lo que ese recordar siempre deberá ir asociado a un acto terapéutico, a un acto o proceso de limpieza y disolución de los recuerdos dolorosos del pasado —hasta llegar a experimentar total plenitud, libertad y gozo indecibles.

De vital importancia resulta también el cómo accedemos a esa información oculta y si lo hacemos solos o elegimos ser guiados por alguien.

Realizar una terapia regresiva podría compararse a navegar por Internet. Para acceder a Internet necesitamos un equipo informático —ordenador, módem, programas, etc.— y un manual de uso. Por regla general, lo más habitual es que alguien con experiencia en Internet nos introduzca y enseñe las múltiples posibilidades de la red, así como sus potenciales peligros.

Ponernos en manos de alguien con experiencia nos facilitará el proceso de comprensión y aprendizaje, ya que nos irá guiando por las distintas secuencias a seguir. Pero suele haber un pequeño inconveniente, y es que, probablemente, nuestro guía tenga sus preferencias personales y, al estar polarizado en temas concretos, nos enseñe a acceder a las páginas que a él le atraen especialmente o que más le gustan, por lo que, si es alguien polarizado hacia el sexo (por ejemplo), nos enseñará los mil y un modos y trucos para acceder a las páginas más calientes —lo que recuerda a Freud, con su obsesión por el sexo, insistiendo en que casi toda la simbología onírica giraba en torno a falos, vaginas y demás elementos delatores de la represión sexual vivida en la infancia.

Si el guía de Internet es alguien aficionado a los negocios o a la telecompra, procurará adiestrarnos en el arte de hacerse ricos desde detrás del ordenador, ilustrándonos sobre cómo montar nuestro gran negocio virtual.

Estos dos ejemplos nos dan una idea aproximada de las limitaciones que puede suponer el terapeuta o la persona que elegimos como guía.

Si nuestro guía de regresiones siente predilección por el relato de historias —sin más—, nos llevará a contarle fascinantes curiosidades de vidas pasadas, con abundancia de detalles, aunque estas no nos re-

sulten significativas, no hallemos relación alguna con nuestra vida presente o con los problemas que ahora nos aquejan, ni ejerzan efecto terapéutico alguno.

Si, por el contrario, nos hallamos ante un buen terapeuta, partirá de los problemas que nos preocupan y nos llevará hacia vivencias del pasado que tengan estrecha relación con los conflictos de nuestra realidad presente. En ello radica la importancia de elegir un buen terapeuta, ético y experimentado, capaz de ponerse al servicio del proceso del paciente y de sus necesidades profundas; haciendo de simple guía, hasta lograr los frutos deseados. Y no que ejerza como director-controlador egoico y autosuficiente, al servicio de su rol o de sus veladas intenciones.

Como señala Toni Cartaña: «La única pretensión válida de un terapeuta es la de ser un buen guía y un servidor de las necesidades del alma». «La terapia la hace el paciente, ese es el verdadero protagonista, él es el que hace el trabajo, según las necesidades de su alma, y no el terapeuta, el cual solo hace de guía de y servidor de la VIDA.» Algo similar a la mayéutica de Sócrates: «Ser como una comadrona que ayuda al parto». «Ayuda a dar a luz.» «A recuperar la conciencia de nuestro verdadero SER.» «Libre y pleno.»

Quizá lo más difícil de una terapia regresiva a vidas pasadas sea dar con el terapeuta apropiado, las experiencias en este sentido pueden ser frustrantes o desalentadoras. Hemos tenido ocasión de conocer terapeutas regresivos que se autocatalogan de maestros y que para respaldar su valía —y el elevado coste de sus consultas— esgrimen títulos otorgados por prestigiosos terapeutas norteamericanos autores de populares libros, cuando en realidad tan solo realizaron un cursillo de fin de semana con el afamado psiquiatra.

Otros han conseguido un renombre merced a «trascendentes» técnicas terapéuticas, a las que otorgándoles nombres raros y de difícil pronunciación las han popularizado mediante frecuentes artículos en revistas de salud o como ponentes de congresos; con tanto empeño, que además de crear escuela han abierto gabinetes de terapias regresivas en los que cuando entras da la impresión que se tiene más en cuenta la cantidad de «pacientes» que pueden pasar por allí —y los beneficios que dejan—, que la calidad de las terapias ofrecidas.

Paralelamente, también existen numerosos terapeutas, médicos, sicólogos, sociólogos, etc., con un impecable currículo, así como con una capacidad personal y una sensibilidad lo suficientemente despiertas

como para ser catalogados de buenos e incluso de excelentes terapeutas regresivos.

Si nos hallamos ante un excelente terapeuta, este no se limitará a hacernos recordar la experiencia o el trauma que dejó improntas que el tiempo no ha podido borrar, sino que, además, posibilitará el que vivamos un proceso físico, emocional y mental que permita que tales improntas se disuelvan y, con ellas, desaparezcan el sufrimiento, el dolor, los bloqueos, o los traumas del presente que eran condicionados por las experiencias del pasado.

Tengamos en cuenta que el terapeuta nunca podrá llevarnos más allá de donde él se halla. Se da el caso de que, aun siendo un buen terapeuta, si no cree en la reencarnación, probablemente nunca nos lleve a recordar escenas de vidas pasadas y de algún modo se las ingeniará para hallar analogías entre los posibles recuerdos de vidas pasadas y ciertas situaciones, vivencias o conflictos que experimentamos durante el embarazo, en nuestra remota infancia o en algún momento de la adolescencia, sobre los que además manteníamos un total olvido. También puede suceder que sea el paciente el que ponga los límites de la experiencia. Si el paciente no cree en la reencarnación ni en la posibilidad de existencia de vidas pasadas, no resultara facil que viva experiencias en este contexto —ver el capítulo 11 «Entender las limitaciones de la conciencia»—. Incluso hay personas que se sitúan en el extremo opuesto, a veces se han dado casos de pacientes que, inconscientemente, intentan complacer las expectativas de sus terapeutas, relatándoles historias que bien podrían ser fruto de su imaginación.

El tener en cuenta la complejidad de las posibilidades y de las limitaciones en torno a las terapias regresivas, así como sus múltiples variantes, deben plantearnos profundas reflexiones.

Ante todo, cada cual ha de tener muy claro qué proceso personal quiere vivir o qué busca cuando se pone en manos de un terapeuta regresivo. Si tan solo desea experimentar qué se siente al recordar supuestas vidas pasadas; no es necesario que pierda demasiado tiempo indagando sobre el terapeuta o su técnica, ni recabando antecedentes de los resultados terapéuticos a corto y largo plazo de los clientes —o pacientes— a quienes tal terapeuta ha inducido regresiones.

Si, por el contrario, le aqueja alguna patología recurrente o trauma que no consigue superar —a pesar de haber hecho todo lo posible en el contexto de la medicina oficial e incluso recurriendo a muchas

de las llamadas terapias alternativas—, es posible que una buena terapia regresiva a vidas pasadas le sea de gran ayuda, sobre todo si se pone en manos de un terapeuta que le merezca confianza y del que tenga buenas referencias.

También puede darse el caso de que lo que deseamos es realizar un trabajo de introspección y autoconocimiento en esa constante búsqueda de saber quiénes somos y a qué hemos venido aquí. En tal caso, dedicarse a rastrear experiencias de vidas pasadas puede resultar de gran ayuda, ya que nos abre a posibilidades de crecimiento interior poco habituales a través de otras vías de introspección, permitiéndonos descubrir aspectos de nuestra personalidad y realidades subyacentes totalmente ignoradas. Aunque también puede convertirse en una sutil forma de perder el tiempo, pudiendo incluso llegar a llenarnos de confusión. Quizá todo dependa del proceso personal de cada cual o de su estado evolutivo.

Sea cual fuere la situación, conviene recordar y tener muy presente, que el despertar los recuerdos de experiencias dolorosas sin realizar un proceso de limpieza o sanación de las mismas es algo parecido a tocar o remover una herida infectada sin aplicarle un antiséptico, puede movilizar los procesos de autosanación o puede desencadenar una gangrena.

Si solo nos mueve la curiosidad, deberíamos preguntarnos:

¿De qué nos sirve saber que nuestra conciencia habitó cuerpos de seres primitivos, de personajes medievales o de soldados del siglo pasado?

Aunque, también puede suceder que vivamos alguna experiencia de regresión a vidas pasadas por simple curiosidad y que ello, nos conduzca —sin habérnoslo propuesto— a un trascendente proceso de despertar personal.

Todos nacemos olvidando el pasado porque el trabajo, aquí y ahora, es un trabajo de despertar la conciencia lúcida, de abrir y expandir al máximo la conciencia ilimitada. Nos marcamos un proyecto de vida y unas metas antes de nacer y trazamos los planes de acción a lo largo de la vida. Para tal fin, recordar anécdotas de vidas pasadas puede tener el mismo valor que recrearse en las anécdotas de nuestra infancia, de la adolescencia o de cuando hicimos el servicio militar. Todo recuerdo, tanto negativo como positivo, puede considerarse como lastre. Lo importante es haber vivido las experiencias y haber asimilado las enseñanzas que conllevaban. Una vez aprendida la lección, no tiene demasiado valor el recrearse en las anécdotas del contexto en donde estudiamos tal materia.

Conviene tener presente que la conciencia se expande sobre todo a través de la introspección, la relajación y la meditación; mediante el acto de acallar la mente, dejando que aflore la sabiduría interior. Esa debería ser la verdadera tarea personal. A fin de cuentas, detrás de nuestra personalidad temporal está nuestra conciencia lúcida —el alma o espíritu—, y es esa conciencia lúcida la que siempre se ha expresado, en cualquier etapa de nuestra presente vida y en otros cuerpos; en todas las reencarnaciones precedentes.

Es la conciencia lúcida la que experimenta, aprende y evoluciona, encarnando en cuerpos como el que ocupamos en el presente. Cada vez que desciende a un nuevo cuerpo, la conciencia se ve restringida por las limitaciones de ese cuerpo, así como por la mente y el contexto social en donde encarna.

Por ello, sin desdeñar la curiosidad o el licito interés por resolver problemas recurrentes o sanar viejas heridas, lo más coherente y lo mejor que cualquier persona puede hacer —o desear— es contactar con su conciencia lúcida y hacerlo en un estado en que no esté condicionada por las limitaciones corporales, mentales o socioculturales del cuerpo y la personalidad que en estos momentos le posibilitan expresarse en la materia.

Aunque es probable que para alcanzar ese estado de máxima lucidez primero sea preciso limpiar el lastre, el peso de las memorias del pasado —del «karma»— y aprender a liberarse por completo. Para ello, el hecho de sintonizar con nuestra conciencia lúcida y el establecer un diálogo abierto entre ella y nuestra mente consciente —racional—, tal vez tenga más sentido y se logren obtener resultados mucho más positivos que los que podamos alcanzar solo conectándonos con las experiencias que vivimos en cuerpos y personalidades del pasado.

En definitiva, la conciencia lúcida que habita en cada ser es consciente de todo lo que ha vivido a través de los siglos en innumerables cuerpos y personalidades distintas, es consciente de lo que está viviendo en este cuerpo y esta personalidad y, posiblemente, de algún modo también sea consciente de lo que vivirá en el futuro. Por ello conviene dar prioridad en la vida, al recontacto con nuestra conciencia lúcida. Por supuesto, también existe la posibilidad de llegar a es-

tablecer un diálogo con la conciencia lúcida a través de las terapias regresivas, incluso sin ni siquiera habérnoslo propuesto.

El pesado lastre de los recuerdos e integración de las memorias

Como síntesis de este fascinante y a la vez complejo capítulo de aproximación a las terapias regresivas a vidas pasadas, podríamos decir que la clave de la liberación personal radica en sintonizar con la conciencia lúcida. Pero aunque lo tengamos muy claro y asumido, lo cierto es que siempre surgirá una duda: ¿Quién puede tener la mente lo suficientemente lúcida y liberada como para usarla plenamente aquí y ahora, mientras existan partes de la conciencia, capacidades o habilidades, bloqueadas por ciertas vivencias traumáticas del pasado?

A menudo es la conciencia lúcida la que nos empuja a enfrentarnos a terribles pruebas, padecer graves problemas, o buscar técnicas de liberación o terapias que nos permitan limpiar de los lastres y anclajes de esta y otras vidas, para ayudarnos a ser mas libres y evolucionar hacia la plenitud del ser.

Aunque, si lo analizamos en profundidad, es probable que nos demos cuenta de que para ir esclareciendo nuestras vidas y conseguir un diálogo interior real y profundo, tal vez sobren todos los recuerdos; tanto los de esta vida como los de cualquier otra vida —que, en definitiva y bien mirado, no deja de ser la misma vida.

Todos los recuerdos, así como los pensamientos en general, no son más que obstáculos —impedimentos— que dificultan el acceso de la conciencia —o mente— actual a la conciencia lúcida; y lo son por el simple hecho de que todo recuerdo nos sitúa en un estado de conciencia similar al que teníamos en el momento de los hechos recordados, nos polariza y nos sintoniza con la misma frecuencia e intensidad vibratoria de ese preciso momento.

¿Cómo podemos tomar conciencia de las verdaderas dimensiones del árbol, si toda la atención está puesta en una de las ramas o en una hoja en concreto, o si nos quedamos recordando el doloroso impacto que sufrió la rama que se partió en la horrible tormenta que soportamos el otoño o el invierno pasado? ¿O la de hace tres inviernos?

Obviamente, si el desgarro no cicatrizó bien y por eso nos hallamos continuamente desequilibrados, será más que lógico el que le prestemos atención y hagamos todo lo posible por sanar tal herida del pasado, ya que de hecho está ocupando mucha atención en el presente. Pero si lo que deseamos sinceramente es tomar conciencia de nuestra realidad como árbol total o como árbol que forma parte de un frondoso bosque, o incluso como el ser universal que realmente somos, los detalles y las cuestiones concretas de ciertas experiencias deberán quedar en un segundo plano, archivadas en el conjunto global de experiencias, procurando centrarnos en vivenciar la gran experiencia, expandiendo la conciencia más allá de toda idea o recuerdo específico, de todo límite, o de toda realidad demasiado específica o concreta.

Quizá lo ideal sería realizar un trabajo paralelo; por un lado, llevar a cabo un proceso terapéutico de limpieza, purificación y liberación de los lastres y vivencias bloqueadoras procedentes de nuestro pasado —cercano o lejano— y al mismo tiempo emprender una labor de introspección por medio de la meditación, la atención lúcida, la expansión de la conciencia o la oración…

… Por otro lado, limpiar el alma o la mente de todo sufrimiento, dolor o lastre del pasado y al mismo tiempo expandirnos, desarrollarnos y abrirnos al diálogo consciente con la conciencia lúcida o alma inmortal que anida escondida en lo más íntimo de cada ser.

8

Vida entre vidas

La dimensión ignorada

Si como hemos podido entrever, existe la posibilidad de que el alma o la conciencia lúcida que nos habita haya experimentado en numerosas encarnaciones precedentes, se nos plantean una larga lista de cuestiones de difícil respuesta. Entre las múltiples preguntas que nos hacemos, quizá destacaríamos las siguientes: ¿Dónde va o qué vive el alma o la conciencia lúcida, entre encarnación y encarnación? ¿Hay vida entre vidas?

Debo reconocer que este es uno de los capítulos que escribo con más cariño, pues en él se aborda lo que tal vez sea la información menos conocida o divulgada en torno a la vida, la muerte y la reencarnación. Casi todos hemos oído relatos o leído sobre las experiencias cercanas a la muerte, sobre el túnel, la luz y el reencuentro con los seres queridos; incluso algunas personas han experimentado los recuerdos de su época fetal o del nacimiento, mediante el «Rebirthing» o de terapias regresivas, pero pocas veces alguien nos ha informado sobre qué le sucede al alma o a la conciencia lúcida durante el tiempo de espera entre el abandono de una existencia y el renacimiento en otra encarnación.

A lo largo de los años, y merced a los relatos y experiencias de quienes han accedido a los diferentes planos de manifestación de las almas, hemos podido ir hilvanando la secuencia de lo que se experimenta en los sucesivos procesos que vive el alma desde que abandona el cuerpo y la personalidad en la última encarnación, hasta el momento en que se conecta con el nuevo feto que le permitirá expresarse en la vida material.

Empero, dados los escasos testimonios al respecto y la poca bibliografía existente que exponga con claridad este apasionante proceso, hemos elegido como hilo conductor de este capítulo la información y los testimonios que recoge el psicoterapeuta y asistente social estadounidense Michael Newton en su magistral libro *La vida entre vidas* [18], publicado en español por la editorial Robin Book, a quien agradecemos la deferencia de permitirnos incluir en esta obra las numerosas y extensas citas que hemos seleccionado por considerarlas de gran valor testimonial. Tal vez a algún lector pueda parecerle excesivo el recurso que hacemos del trabajo de Michael Newton —sobre todo a quienes han tenido la suerte de leer su obra—, pero de hecho, los consideramos sumamente esclarecedor y recomendamos la lectura completa del libro de Newton—. También bebemos de otras fuentes como, por ejemplo, los investigadores del mundo astral A. y D. Meurois-Givaudan, cuyos testimonios incluimos al final de este capítulo, entresacados de su obra *Los nueve peldaños* [17], o de los trabajos del doctor J. L. Cabouli expuestos en su libro *La vida antes de nacer* [16].

Dada la extensión de este capítulo dedicado a las experiencias que vivimos entre vidas y antes de abordar y adentrarnos en los aspectos y cuestiones puntuales de cada uno de los procesos o estados que vive o recorre el alma entre una y otra vida terrestre, hemos creído conveniente realizar un repaso sintético de todo el proceso y de cada una de las circunstancias más significativas, a fin de disponer de una idea global de los sucesivos pasos que irá siguiendo el alma. Cada uno de los procesos que pueden considerarse como más importantes los hemos remarcado en negrita en esta introducción inicial y, posteriormente, los iremos desarrollando, punto por punto, a lo largo de todo el capítulo.

Una visión global del proceso de la vida entre vidas

Históricamente, en las filosofías reencarnacionistas se solía creer que, tras la muerte física, el alma desencarnada entraba en un estado de amnesia temporal o de merecido descanso, tras las duras pruebas experimentadas durante la encarnación. En este limbo pasaría un pe-

riodo de letargia más o menos largo, hasta que se le asignase otro cuerpo donde proseguir su aprendizaje y perfeccionamiento.

Empero, a partir de lo que nos llega a través de los testimonios de quienes han indagado en esa dimensión de la realidad no material, se deduce que las experiencias no se reducen a una amnesia temporal, sino que, de hecho, se experimentan sucesivos estados de conciencia y se viven experiencias y procesos sumamente complejos, hasta la vuelta a la Tierra o hasta la liberación final y el paso a otras dimensiones existenciales.

Inmediatamente después de que el alma o la conciencia lúcida abandona el cuerpo al producirse **la muerte clínica**, suele seguir los ya conocidos pasos —descritos en el capítulo de las experiencias cercanas a la muerte— de sentirse flotando fuera del cuerpo y ver las escenas de lo que acontece a su alrededor. A ello le seguirá una fuerte atracción hacia un oscuro túnel que, al atravesarlo, desembocará en una inmensa e inconmensurable luz; allí nos hallamos ante familiares, seres queridos y amigos o ante uno o varios seres de luz, que nos acogen efusivamente, al tiempo que nos orientan sobre nuestro nuevo estado no corpóreo, ayudándonos a familiarizarnos con esa nueva realidad.

Tras el reencuentro, resulta muy probable que mantengamos una crucial **entrevista** con el guía que nos acompañó en la vida terrenal y haremos un exhaustivo repaso de la existencia recién concluida, evaluando los aciertos y los errores, las metas alcanzadas y los fracasos, lo aprendido y lo no realizado —a pesar de habérnoslo propuesto antes de encarnar.

A partir de ahí, lo más frecuente es que se nos invite a **realizar el viaje de vuelta a casa**, cruzando el lago del olvido, metáfora que muchas almas —o conciencias lúcidas— visualizan como un inmenso río o lago de aguas tranquilas que es cruzado sobre una canoa o barca y que sumerge el alma en una dulce letargia, que le permitirá ir desprendiéndose de los recuerdos de la reciente vida y sanar, en parte, las posibles heridas que haya acumulado. De esta letargia despertará tras un lapso de tiempo indefinido para hallarse en una nueva dimensión o realidad.

Tras el despertar se producirá un nuevo reencuentro y esta vez no será con familiares y amigos: el alma se hallará junto a su **grupo de evolución**, que suele estar formado por un determinado número de almas que están en un estado de conciencia muy similar al del

alma que acaba de incorporarse. Serían algo así como los compañeros de camino con los que vamos interactuando vida tras vida, encarnación tras encarnación. En el seno de este grupo —que puede estar formado desde tres o cuatro almas hasta más de cincuenta— nos alegramos de reconocer a viejos amigos y allí tenemos acceso a los recuerdos y vivencias acaecidos a lo largo de todas las encarnaciones. En el grupo no suelen estar todas las almas que lo componen, pues muchas permanecen encarnadas en esos momentos o están en el «periodo de descompresión» al que equivaldría la etapa del lago del olvido.

Junto a los compañeros de evolución se realiza la **revisión de vidas**, importante proceso por el que vamos revisando los actos y vivencias —de todas las vidas pasadas—, evaluamos los logros y las dificultades y elaboramos estrategias para actuar y aprender en próximas encarnaciones.

Al cabo de un corto o largo proceso, nos sentimos preparados y con ganas de bajar de nuevo a la Tierra para poner en práctica y experimentar lo aprendido en esa especie de escuela espiritual, como si en los planos espirituales e inmateriales recibiésemos las clases teóricas y en la Tierra tuviésemos que llevar a la práctica lo aprendido y ponerlo o ponernos a prueba.

A partir de que tomemos **la decisión de volver**, se nos ofrecerá la opción de realizar la **selección de una nueva vida**, así como de **elegir una nueva personalidad**, con las características y circunstancias más propicias para lo que deseamos trabajar o trabajarnos.

A fin de que la elección sea la más acertada, el alma visitará en sucesivas ocasiones una especie de cine panorámico, en el que tendrá ocasión de visualizar varias posibles vidas, debiendo elegir la que considere mejor para su proceso evolutivo, ya sea para experimentar nuevas realidades, realizar una labor de ayuda o para zanjar cuestiones pendientes o temas que no supo enfrentar o resolver correctamente en anteriores encarnaciones.

Tras la elección, se le invita a unas **sesiones de reconocimiento**, en las que verá las circunstancias en las que recontactará con los seres y almas encarnadas que resultarán significativos en su nueva vida y con los que podrá vivir las experiencias más trascendentes. Muchas de estas almas son los compañeros de evolución con quienes está en ese plano de existencia.

También asistirá a las **sesiones de emparejamiento**, en las que conocerá las probables parejas con las que se unirá a lo largo de la nueva encarnación, mostrándosele detalles de cómo la (o las) reconocerá cuando las vea en la Tierra, percibiéndolo como destellos o impresiones lúcidas en el estado de conciencia física temporal y olvido de la información de los planos trascendentes.

Durante o después de las sesiones de emparejamiento, se asiste a otras sesiones de reconocimiento en donde se le presentarán las almas de quienes serán sus padres, incluso las de sus posibles hijos.

Tras este largo proceso de reconocimiento, asimilación y recontacto, estará preparada el alma —conciencia lúcida— para **encarnar de nuevo** —con ilusión o con reticencias y miedos, según los casos.

En la siguiente etapa, que se experimenta junto a la madre gestante, el alma puede conectarse con el feto desde los primeros meses de embarazo o permanecer observando desde el exterior e incluso resulta frecuente el entrar y salir por periodos concretos, aprovechando estos para reunirse temporalmente con los compañeros de grupo o asistir a alguna de las sesiones de los maestros espirituales.

Finalmente, un buen día la madre gestante dará a luz un nuevo ser en la Tierra y, si hasta ese momento no se había producido la **fusión entre feto y alma**, esta se producirá en el instante del parto, momento en que la conciencia revivirá físicamente una escena similar a la del túnel que le llevó hacia la luz, tras cada una de las muertes de sus cuerpos y personalidades precedentes y en donde también se producirá una nueva amnesia; del mismo modo que se produjo un olvido parcial de la vida en la Tierra al acceder a los planos inmateriales, se produce una especie de amnesia de los mundos espirituales al acceder al mundo material. A partir de ahí, cada uno ya conoce su propia historia.

Las sucesivas etapas de la vida entre vidas

A partir de la muerte clínica

Empezamos el recorrido a través de los procesos de la vida entre vidas recordando el momento en que el alma —conciencia lúcida— se separa del cuerpo, tras producirse la muerte clínica. Con-

viene recordar que el alma en sí no muere, que es el cuerpo físico, con sus estructuras biológicas, y el cerebro, que alberga la mente, los que dejan de cumplir sus funciones vitales, desapareciendo el pulso cardiaco y mostrando un encefalograma plano. En este punto, para la ciencia oficial y para la mayoría de gente de Occidente acaba todo. Se acabó la vida, y ese ser desapareció para siempre jamás. O tal vez, si fue un buen creyente y se porto bien en vida, como premio vaya al cielo o, en caso contrario —si fue malo—, le envíen al infierno para toda la eternidad.

Si dejamos por un momento los dogmas preestablecidos y nos basamos en las evidencias, como ya hicimos al investigar sobre las experiencias cercanas a la muerte, descubrimos que la muerte del cuerpo es, de hecho, el nacimiento a una nueva vida, el amanecer del alma, que se ve liberada de la cárcel de carne y hueso que la aprisionaba, constriñéndola y densificándola. Por ello, la vivencia más habitual a partir del momento de la muerte física en condiciones normales y, por consiguiente, de la liberación del cuerpo, es un estado de bienestar, satisfacción, dulzura y suave placer.

El alma se siente libre y puede moverse en entera libertad, siente que es energía y puede expandirse sin límites. Como ya vimos, a menudo, en este tránsito estamos acompañados y somos guiados hacia el túnel, siendo atraídos por una especie de fuerza magnética que nos lleva a atravesar la gran oscuridad, dirigiéndonos a un lejano punto de luz que se va agrandando, hasta que dicha luz lo embarga todo, lo abarca todo, todo es luz intensa y resplandeciente. Cuando llegamos a la luz, solemos encontrarnos con otros seres que reconocemos de inmediato como amigos o familiares queridos, los cuales nos dan la bienvenida y comparten con nosotros los momentos de alegría, paz y felicidad que nos embargan. Estamos de nuevo con todos aquellos seres queridos que algún día nos abandonaron en la reciente vida, e incluso puede darse el caso de que haya almas que no estuvieron con nosotros en esta última encarnación, pero con los que hemos compartido con anterioridad otras vidas.

También es probable que nos hallemos junto a nuestro guía espiritual, el cual estuvo a nuestro lado —fuésemos conscientes o no— durante toda nuestra existencia en la Tierra y ahora lo podemos reconocer con claridad.

De hecho, este comité de bienvenida, que precede al siguiente paso, en el que cruzaremos, solos o en compañía de otras almas, el

lago del olvido, cumple la función de calmarnos y reconfortarnos tras la muerte física, momento que, para las almas menos evolucionadas o experimentadas, puede resultar confuso —para algunas almas resulta incluso desconcertante—, ya que suele vivirse desde el miedo y la angustia que provoca el enfrentarnos a lo desconocido.

En la medida en que las almas han experimentado este trance a lo largo de muchas vidas, suele ir reduciéndose el número de seres —almas— que le esperan al otro lado del túnel, e incluso resulta habitual que los espíritus más evolucionados no suelan necesitar a nadie que les reciba, oriente, calme o reconforte; tal vez solo se hallen junto a su guía espiritual para, acto seguido, embarcarse y cruzar raudos el lago del olvido.

El grado de evolución también condiciona las imágenes que se perciben en ese plano de existencia. Las almas más jóvenes o menos experimentadas se hallan en medio de paisajes conocidos que les resultaron gratificantes en su recién abandonada existencia en la Tierra: un jardín exuberante de flores y verdor, un prado, una colina, una casa espaciosa y llena de luz, etc. Las almas que vienen a nuestro encuentro suelen tener la forma física con la que las recordamos, la que tuvieron en vida, solo que su apariencia es radiante, feliz y saludable, mostrándose como en el mejor momento de su existencia anterior, jóvenes y alegres, rebosantes de amor, ternura y felicidad. En cambio, las almas más experimentadas tienen otras percepciones, ven una realidad muy diferente de la material o terrestre: solo perciben luz y energía en movimiento, y las almas con las que interactúan son percibidas como puntos de luz o esferas de energía radiante que fluctúa y se enlaza con su propia energía.

En este punto, cabe recordar las imágenes y diálogos de la película *Más allá de los sueños*, donde las almas con las que el protagonista se encuentra van cambiando de aspecto y personalidad en función de cómo se va dando cuenta y comprendiendo lo que le ha sucedido y va abriendo su conciencia al plano espiritual en el que se halla.

No todas las almas consiguen cruzar el túnel inmediatamente después de la muerte física: las menos evolucionadas no comprenden con claridad los cambios que se han producido con la muerte del cuerpo físico y les cuesta «ver» a los guías o familiares que les tienden la mano para que se decidan a cruzar el umbral.

Incluso resulta habitual, para muchas personas muy materialistas y apegadas a las cosas de la Tierra, el hecho de que no quieran abandonar la realidad física y se resistan o rehuyan buscar el camino de salida, quedándose «flotando» alrededor de sus posesiones terrestres o de los seres queridos con los que se sentían muy vinculados.

Se dan también numerosos casos de seres que mueren bruscamente, asesinados violentamente, en un accidente mortal o en un infarto, y, por el hecho de no estar predispuestos ni preparados para tal evento, se hallan desconcertados y siguen «creyendo» que están vivos, por lo que se quedan «enganchados» al plano material y no entienden por qué no consiguen comunicarse con las demás personas (vivas) y por qué nadie les hace caso. Algo similar les sucede a la mayoría de los suicidas (ver capítulo 9) y a muchas de las personas que mueren con derramamiento de sangre, las cuales sufren una gran desorganización energética y requerirán un largo periodo de reajuste, como si tuvieran que rehacer el puzle de millones de piezas desordenadas en que se ha convertido su estructura energética.

Todas estas almas algún día serán capaces de recuperar su conciencia lúcida y de tomar las decisiones acertadas, ya sea por comprensión de los hechos que les acontecen o mediante la ayuda de almas más evolucionadas, que les orientan o guían en el proceso de reajuste y aceptación, previos al trascendente momento de dejar atrás la vieja personalidad y cruzar el umbral, de camino hacia la luz.

Antes de abordar las siguientes etapas de la vida entre vidas quizá convenga tener presente o recordar que existe una variante de este proceso, la de las almas que vuelven a encarnar sin haber traspasado el umbral ni cruzado el lago del olvido, tal como pudimos entrever en el capítulo 6, al abordar los recuerdos espontáneos de vidas pasadas, Suele acontecerles a personas que, habiendo sufrido una muerte súbita y a menudo violenta, se reencarnan al poco tiempo, sin haber cruzado el túnel y sin vivir los procesos de vida entre vidas.

Las problemáticas consecuencias de tal circunstancia las observamos sobre todo en los niños que, como vimos en el capítulo 6 desde que empiezan a hablar, dicen llamarse con otro nombre, haber vivido en otra población y tener otra familia. Como estas almas no pasaron por el proceso de integración y olvido de su encarnación anterior. Las imágenes de esa vida en otro cuerpo están tan vivas y presentes como cualquier otra imagen de la presente vida, con todo el conflicto que ello comporta. Este fenómeno puede compararse metafóricamente al

hecho de quedarse dormido súbitamente en un cuerpo y una personalidad y despertar, acto seguido, en el cuerpo de un bebé recien nacido.

El repaso de la reciente vida y la entrevista con el guía

Tras haber cruzado el umbral y realizado el reencuentro con los seres queridos, la conciencia lúcida —el alma— está en condiciones de proseguir su viaje en los planos espirituales.

Según los testimonios que nos llegan, como el ser desencarnado debe aceptar o asimilar la muerte física y la irreversible pérdida, tanto de su cuerpo material como de su anterior personalidad, el reencuentro con los seres queridos contribuye a ese «darse cuenta de lo sucedido», ayuda a la aceptación del hecho de estar muerto físicamente, de haber abandonado el cuerpo y la personalidad con los que, durante un lapso de tiempo, nos identificamos como única realidad posible.

En este estado, la conciencia lúcida vuelve a darse cuenta de que es un alma inmortal y recuerda las muchas veces que ya pasó por este trance. A partir de ese despertar al mundo inmaterial, toma conciencia de que debe proseguir el viaje, sabe que le espera un largo camino de vuelta a casa, hasta reunirse con su verdadera familia espiritual.

Pero justo cuando se produce la muerte física, o tras el reencuentro con las almas de los seres queridos y antes de embarcarse en el canal o río de energía que le conducirá de regreso a casa, vivirá la experiencia del repaso de la vida en la tierra recién terminada, viéndola en forma de película que pasa a toda velocidad y va deteniéndose en cada circunstancia o detalle de la vida que resultó importante. En esta retrospectiva, se toma conciencia de las implicaciones y consecuencias de cada uno de nuestras acciones, así como de las palabras e incluso de los pensamientos, dándonos perfecta cuenta de cómo afectaron a los demás. Esta minuciosa revisión de la vida puede darse también de un modo más singular, en forma de trascendente reunión con el guía espiritual, con la entidad que nos acompañó de cerca, a nivel sutil, durante toda la trayectoria de vida en la Tierra, con ese guía espiritual o «ángel de la guarda» al que probablemente el alma desencarnada ya saludó tras cruzar el túnel y

hallarse junto a sus seres queridos. La reunión con el guía espiritual tendrá el cariz de una decisiva entrevista personal, en la que juntos repasarán todos y cada uno de los acontecimientos acaecidos en la vida material que se acaba de abandonar. Algo parecido a un cara a cara en el que no existen secretos y en el que la comunicación se produce en un nivel telepático y en donde se analizan los pormenores de la trayectoria terrestre del alma, se repasan los objetivos, proyectos y expectativas que el alma se había programado o prefijado antes del nacimiento y se hace balance de los progresos realizados, de los objetivos cumplidos y, sobre todo, de los fallos o errores cometidos, analizando en detalle donde hemos fallado y por qué.

Tanto la revisión de la vida recién concluida o la «entrevista» con el guía que nos acompañó, suele ser una dura prueba para la mayor parte de las almas, ya que en ese exhaustivo repaso, las cosas que consideramos importantes en vida, como los éxitos o logros personales, la riqueza o la fama conseguidas, aparecen en un segundo plano —o no aparecen—, mientras que los sencillos actos hechos con amor, la ayuda desinteresada o los esfuerzos por mejorar la sociedad, son resaltados; junto a las experiencias de desamor, odio, violencia o descontrol. Aparte de que también resulta bastante habitual desviarse del camino que nos trazamos antes de encarnar, debido, sobre todo, a que la consciencia racional está sujeta al mecanismo del olvido de toda la realidad anterior al nacimiento en un cuerpo físico. Algunos ejemplos de este tipo de entrevistas son brillantemente narrados en el capítulo 5 del libro *La vida entre vidas* [18], de Michael Newton, del que reproduciremos a lo largo del capítulo algunos fragmentos que ilustran estas situaciones.

El diálogo de la entrevista que hemos seleccionado se desarrolla en una sesión terapéutica en la que Michael Newton [18] rastrea, a través de una regresión hipnótica, las causas de las dificultades que atraviesa una mujer de treinta y dos años, llamada Esther, que no se sentía satisfecha con la vida aparentemente buena que llevaba como agente inmobiliario, pues la sentía como muy materialista y poco satisfactoria. Además, se quejaba de una gran falta de feminidad y de tener un carácter masculino y dominante.

Durante las sesiones anteriores, el terapeuta descubrió que esta mujer había vivido una serie de vidas como hombre, la última de las cuales culminó en una corta vida como hijo de granjero que, con la

abnegada ayuda de sus padres, se había convertido en fiscal en el estado de Oklahoma, alrededor del año 1880. Este hombre se llamaba Ross Feldon y se había suicidado a la edad de treinta y tres años en la habitación de un hotel, disparándose un tiro en la cabeza, desesperado por la trayectoria que había tomado su vida como fiscal.

En la sesión que reproducimos —extractada—, Esther ha sido llevada por el terapeuta al momento en que su alma se desencarnó, tras el suicidio, como Ross Feldon, y le pide que le relate su entrevista con su guía —llamado Clodís.

Pregunta: ¿Por qué vas a ver a Clodís ahora?

Respuesta: Yo... voy a tener que admitir algún tipo de... responsabilidad... sobre mí. Hacemos esto después de cada una de mis vidas, pero esta vez la he liado de verdad.

P.: ¿Por qué?

R.: Porque me he suicidado.

P.: Cuando una persona se suicida en la Tierra, ¿recibe algún tipo de castigo en el mundo espiritual?

R.: No, no; aquí no hay nada parecido al castigo; eso es algo terrenal. Clodís estará decepcionado conmigo porque tomé el camino más corto de salida y no tuve el valor de enfrentarme a las dificultades. Al elegir la muerte de la manera en que lo hice tengo que regresar y enfrentarme a lo mismo otra vez en una vida distinta. He desperdiciado un montón de tiempo abandonando antes.

P.: Entonces, ¿nadie va a reprobarte por haberle suicidado?

R.: (Reflexiona un momento.) Bueno, mis amigos no me van a dar palmadas en la espalda tampoco. Me siento triste por lo que hice...

.../...

P.: Parece que estás algo deprimido a la vista de la conversación que vas a tener con tu guía sobre tu propia vida.

R.: (Defendiéndose.) ¡Porque lo estropeé todo! Tengo que verlo para explicarle por qué las cosas no funcionaron. ¡La vida es tan dura! Intento hacerlo bien... pero...

P.: ¿Hacer qué bien?

R.: (Angustiado.) Había acordado con Clodís que me esforzaría en fijarme metas e intentar alcanzarlas. Tenía muchas esperanzas en mí en el cuerpo de Ross. ¡Maldita sea! Ahora tengo que presentarle esto...

P.: ¿Crees que no has cumplido tu parte del acuerdo con tu consejero sobre lo que debías aprender en el cuerpo de Ross?

R.: (Impaciente.) No, he sido un desastre. Y por supuesto tendré que volver a hacerlo. Parece que nunca terminamos de hacerlo bien. (Pausa.) Mira, si no fuera por lo bonita que es la Tierra, con los pájaros, las flores, los árboles, no volvería nunca más. Es demasiado lío.

P.: Veo que estás preocupado, pero ¿no crees...?

R.: (En un arrebato de enfado.) ¡Y tampoco puedes salirte con la tuya en nada! Aquí todo el mundo te conoce bien. No hay nada que pueda ocultar a Clodís...

Acto seguido, el terapeuta la invita a visualizar el momento del encuentro con su guía y decide improvisar una hábil estrategia para recabar el máximo de información al respecto:

P.: Ross, ambos necesitamos entender lo que te está ocurriendo psicológicamente desde el principio de tu sesión de orientación con Clodís. Quiero que me ayudes. ¿Estás dispuesto a hacerlo?

R.: Sí.

P.: Bien. Ahora vas a ser capaz de hacer algo inusual. Cuando cuente tres, tendrás la capacidad de asumir el papel de Clodís y el tuyo. Esta capacidad te permitirá decirme lo que tú piensas y lo que piensa tu guía. Parecerá que tú te has convertido en tu guía cuando te pregunte. ¿Estás preparado?

R.: (Dudando.) Creo que... sí.

P.: (Con rapidez.) ¡Uno, dos y tres! (Pongo la mano en la frente de mi sujeto para estimular la transferencia.) Ahora eres Clodís expresando sus pensamientos a través de ti. Estás sentado en la mesa enfrente del alma de Ross Feldon. ¿Qué le estás diciendo? ¡Rápido! (Quiero que el sujeto reaccione sin pensar críticamente en la dificultad de mi orden.

R.: (El sujeto reacciona lentamente cuando habla como su guía.) Tú sabes que podrías haberlo hecho mejor...

P.: ¡Ahora, rápido, sé Ross Feldon de nuevo! Cámbiate al otro lado de la mesa y responde a Clodís.

R.: Yo... lo intenté... pero no alcancé la meta...

P.: Cámbiate de sitio otra vez. Conviértete en la voz de los pensamientos de Clodís y responde como si hablaras con Ross. ¡Rápido!

R.: Si pudieras cambiar algo de tu vida ¿qué sería?

P.: Responde como Ross.

R.: No dejarme... corromper por... el poder y el dinero.

P.: Contesta como Clodís.

R.: ¿Por qué dejaste que estas cosas te desviaran de tu compromiso inicial?

P.: (Bajo la voz.) Lo estás haciendo muy bien. Sigue cambiando de sitio de un lado al otro de la mesa. Ahora responde a la pregunta de tu guía.

R.: Quería sentir que pertenecía a la comunidad… sentirme importante… estar por encima de los demás y sentirme admirado… por mi fuerza.

P.: Responde como Clodís.

R.: Especialmente por las mujeres. He observado que has intentado también dominarlas sexualmente, conquistándolas sin comprometerte con ellas.

P.: Habla como Ross.

R.: Sí… es verdad… (Sacude la cabeza.) No tengo que explicarlo; ya lo sabes todo.

P.: Responde como Clodís.

R.: Pero vas a hacerlo. Tienes que darte cuenta por ti mismo de estas cosas.

P.: Responde como Ross.

R.: (Desafiante.) Si yo no hubiera ejercido mi poder sobre estas personas, me hubieran controlado a mí.

P.: Contesta como Clodís.

R.: Eso no tiene mérito y es indigno de ti. En lo que te has convertido no tiene nada que ver con lo que empezaste siendo. Elegimos cuidadosamente a tus padres.

Nota: La familia Feldon eran granjeros con pocos recursos, pero con honestidad y paciencia que sacrificaron mucho por que Ross estudiara derecho.

P.: Responde como Ross.

R.: (Deprisa.) Sí, ya lo se. Me educaron para ser idealista, para ayudar al débil, y yo también lo quería así, pero no funcionó. Tú viste lo que ocurrió. Tenía deudas cuando empecé a ejercer de abogado… inefectivo… sin importancia. No quería ser pobre nunca más, defendiendo a gente que no podía pagarme. Odiaba la granja, los cerdos y las vacas. Me gustaba estar cerca de gente importante y cuando me uní al sistema como fiscal tenía la idea de reformarlo y ayudar a la gente del campo. Pero fue el sistema el que falló.

P.: Responde como Clodís.

R.: Entonces, ¿te corrompió el sistema? Explícamelo.

P.: Contesta como Ross.

R.: (Enfadado.) La gente tenía que pagar multas que no podían afrontar; otros eran enviados a la cárcel por delitos que no quisieron cometer; a otros les mandé a la horca. (Con voz quebrada.) Me convertí en un asesino legal.

P.: Responde como Clodís.

R.: ¿Por qué te sentías responsable por condenar a criminales que eran culpables de hacer daño a otras personas?

P.: Contesta como Ross.

R.: Algunos… la mayoría… eran personas normales como mis padres, que habían sido atrapados por el sistema… necesitaban dinero para sobrevivir… y había otros que estaban… enfermos de la cabeza…

P.: Responde como Clodís.

R.: ¿Y qué ocurre con las víctimas de las personas a quien tú condenaste? ¿No escogiste la carrera de derecho para ayudar a la sociedad a hacer las granjas y las pequeñas ciudades más seguras y más justas?

P.: Contesta como Ross.

R.: (Alzando la voz.) ¡No lo entiendes, no funcionó! ¡Esta sociedad primitiva me convirtió en un asesino!

P.: Responde como Clodís.

R.: ¿Y por eso te mataste?

P.: Contesta como Ross.

R.: Me descontrolé… No podía volver a ser un don nadie y no podía seguir así.

P.: Responde como Clodís.

R.: Te hiciste muy fácilmente como aquellos cuyas motivaciones eran la notoriedad y la ganancia personal. Tú no eras así. ¿Por qué te escondías de ti mismo?

P.: Contesta como Ross.

R.: (Con ira.) ¿Por qué no me ayudaste más, cuando empecé como abogado de oficio?

P.: Responde como Clodís.

R.: ¿En qué te beneficia creer que yo te voy a ayudar en cada caída?

P.: (Le pido a Esther que conteste como Ross, pero cuando veo que permanece en silencio ante la pregunta, yo entro en la conversación.) Ross, si me permites interrumpir… Creo que Clodís se refiere al pago que te reporta el dolor que sientes ahora y los golpes que recibes al culparle a él de tu vida pasada.

R.: (Pausa.) Solo busco la simpatía… supongo.

P.: Bien, responde como Clodís a esta idea.

R.: (Muy despacio.) ¿Qué más hubieras querido que hiciera? No supiste ver en tu interior. Yo puse en tu mente pensamientos de templanza, moderación, responsabilidad, las metas originales, el amor de tus padres... Los ignoraste y te empecinaste en tu alternativa.

R.: (Ross responde sin que se lo pida.) Sé que no vi las señales que tú pusiste... Desperdicié muchas oportunidades... Tenía miedo...

P.: Responde como Clodís a esta declaración.

R.: ¿Qué es lo que más valoras de lo que eres?

P.: Contesta a tu guía.

R.: Que tenía el deseo de cambiar las cosas en la Tierra. Empecé queriendo marcar una diferencia para las personas de la Tierra.

P.: Responde como Clodís.

R.: Abandonaste este compromiso demasiado pronto y ahora ves que has perdido muchas oportunidades otra vez, por tener miedo de arriesgarte; has tomado caminos que te han hecho daño; has intentado ser alguien que no eres tú y has provocado tristeza de nuevo.

La sesión terapéutica prosigue más allá de lo que es posible abordar en estas páginas, por lo que recomendamos a los interesados la lectura del citado libro, *La vida entre vidas* [18].

Como vemos, cada alma —o conciencia lúcida—, antes de encarnar en un nuevo cuerpo, se programa una serie de objetivos y recibe asesoramiento y apoyo en muchos niveles para que pueda realizar sus proyectos de acuerdo con los planes y metas que se trazó, y en esta entrevista se enfrenta al alma con los logros y los fracasos de la vida física que acaba de dejar.

Michael Newton, en su libro [18], expone algunos comentarios al respecto que creemos que no tienen desperdicio:

> Los consejos que un guía nos da en la etapa de orientación suponen un gran avance para el proceso de curación de nuestra alma, pero eso no significa que se eliminen por completo las barreras defensivas de un alma ante el progreso de su desarrollo. Los recuerdos dolorosos de nuestro pasado no mueren tan fácilmente como los cuerpos.
>
> .../...
>
> Mi cliente sabía que había algo obstaculizándole el desarrollo y quería descubrirlo. La identidad superconsciente del alma alberga la memoria eterna, incluyendo las metas que nos proponemos. Cuando llega el momento adecuado, debemos armonizar nuestras necesidades materiales con el propósito que el alma se marcó para vivir esta vida. Yo intento hacer coincidir las experiencias presentes y pasadas enfocándolo desde el punto de vista del sentido común.
>
> Nuestra identidad eterna nunca nos abandona en los cuerpos que elegimos a pesar de nuestro estado actual. Cuando nos encontramos en estado de reflexión, de meditación o rezando, los recuerdos de lo que somos en realidad se filtran a través de pensamientos selectivos. De manera intuitiva y a través de la nube de la amnesia se nos dan las pistas que justifican nuestro ser.

En la última fase del encuentro personal con el guía, se hace mención o se le da a conocer el nuevo proceso que seguirá la conciencia lúcida —el alma o el espíritu—. Y, tras finalizar la entrevista con su guía, iniciará el viaje que habrá de llevarle a cruzar el «lago del olvido» y posteriormente se dirigirá hacia la morada donde se hallan sus compañeros de grupo de evolución, lugar que, de hecho, el alma considera su «verdadera morada».

El viaje de vuelta a casa

El camino de regreso a casa, a ese espacio o lugar que la mayoría de almas o conciencias lúcidas identifican con el verdadero hogar, empieza una vez concluida la sesión de orientación con el guía que permite comenzar el largo proceso de autoevaluación entre las vidas en la Tierra, aunque puede tener algunas interrupciones temporales, como las que se producen en los «baños sanadores», cuya finalidad se centra en limpiar el alma —o la conciencia lúcida— de las fuertes cargas emocionales y de los deseos o ataduras que pudiesen mantenernos atados al entorno de la vida recién concluida y, por tanto, dificultar el proceso de avance en los planos no materiales.

Sobre el viaje de regreso a casa o el proceso de acercamiento a la morada donde está el resto de compañeros —no encarnados— del grupo al que pertenece cada alma, no suele haber demasiada información, quizá porque la mayor parte de los investigadores de los procesos de entre vidas no le otorgan excesiva importancia. A menudo suelen referirse a este proceso de forma metafórica, limitándose a describirlo como la travesía del lago del olvido.

Tanto la doctora Elizabeth Kübler-Ross como su compatriota suiza, la doctora Blanche Merz —que fue mi mejor maestra en el campo de la Geobiología—, hacen referencia al gran lago que cruzan las almas de camino hacia su verdadero hogar, que a menudo es llamado el lago del olvido.

Conviene recordar que la imagen del proceso que se describe como travesía del lago del olvido es en sí una imagen metafórica que solo es percibida como tal por un determinado número de almas, ya que, al igual que sucede en cualquiera de los planos de conciencia no material, en el plano o dimensión en que se vive tal proceso todo es energía y luz con diferentes frecuencias, intensidades, tonos y matices. Por ello las imágenes que pueden verse resultan particulares a cada ser o alma, la cual tiñe o visualiza la luz con las formas que le resultan más familiares o agradables, y, aunque estas imágenes difieran de un ser a otro, ello no cambia o interfiere en la manifestación real de la energía ni en sus múltiples procesos que se llevan a cabo en cada etapa, ya sean percibidos como fluctuación energética o lumínica o como personalidad humana, rodeados de una verde pradera o cruzando un lago apacible.

Lo que realmente importa, en el proceso global y las experiencias de la recién vivida vida terrenal, las cuales ejercen un gran peso y están impregnadas en todo el campo energético del alma desencarnada, por lo que será preciso que parte de esta información sea borrada o, mejor dicho, que pueda ser asimilada, sintetizada y guardada, pasando a tener el mismo peso específico para el alma que la información de cualquier otra vida pasada. Con un símil muy terrestre, podríamos comparar este proceso con el de archivar, de la mejor forma que nos sea posible, la información y las experiencias vividas, para poder acceder a ellas con facilidad cuando precisemos un determinado dato o una información en concreto, pero, mientras tales datos no resulten necesarios, no tienen por qué acaparar toda la atención de la conciencia.

Michael Newton, en su citada obra *La vida entre vidas* [18], expone algunos de los testimonios de sus pacientes durante las terapias regresivas, quienes, a menudo, ven este río que los lleva a través de las dimensiones o mundos espirituales como una corriente de energía sobre la que se deslizan o que les absorbe y arrastra fluidamente, embargándoles sensaciones placenteras de paz e ingravidez, al tiempo que sienten cómo la energía que les envuelve los va despojando de las cargas

y pesos que los oprimen, hallándose cada vez más livianos y liberándose progresivamente de los recuerdos de la reciente encarnación.

En el siguiente texto de Michael Newton [18] se identifica un lugar concreto y específico para la curación y la regeneración, mientras que en otros testimonios el proceso de limpieza y regeneración parece ser vivido por el alma a lo largo de todo el viaje de regreso hacia la morada donde se hallará con su grupo de evolución.

P.: Después de dejar a los amigos que te han recibido después de tu muerte, ¿dónde va tu alma?

R.: Estoy solo durante algún tiempo… recorriendo vastas distancias…

P.: ¿Y después?

R.: Una fuerza que no puedo ver me guía hacia un espacio cerrado, una entrada a un lugar formado por energía pura.

P.: ¿Cómo es este lugar?

R.: Para mí es… la nave de curación.

P.: Dame tantos detalles como puedas sobre lo que sientes aquí.

R.: Soy atraído hacia dentro y veo un rayo de luz brillante y cálida. Llega hasta mí como energía líquida. Al principio, dando vueltas a mi alrededor, hay… una especie de bruma… como vapor… que acaricia mi alma suavemente como si estuviera vivo. Después mi alma lo absorbe en forma de fuego que me purifica y me limpia las heridas.

P.: ¿Es alguien el que te purifica, o este rayo de luz que te rodea sale de la nada?

R.: Yo estoy solo, pero el rayo está dirigido por alguien. Mi esencia está siendo purificada; me restablezco después de mi exposición a la Tierra.

P.: He oído que este lugar es parecido a tomar una ducha refrescante después de un duro día de trabajo.

R.: (Riéndose.) Después de una vida de trabajo. Esto es mejor, y además no te mojas.

P.: Pero, si no tienes un cuerpo físico, ¿cómo puede este baño de energía curar un alma?

R.: Llegando hasta… mi ser. Estoy muy cansado después de mi última vida, especialmente con el cuerpo que tuve.

P.: ¿Quieres decir que los estragos del cuerpo y la mente humana dejan una marca en el alma después de la muerte?

R.: ¡Claro que sí! Mi propia expresión, mi ser, se vio afectado por el cerebro y el cuerpo que ocupé.

P.: ¿Incluso cuando te has separado de tu cuerpo para siempre?

R.: Cada cuerpo deja... una huella... en ti, al menos durante un tiempo. Yo he tenido algunos cuerpos de los que no he podido librarme del todo. Incluso cuando te has liberado de ellos conservas algunos de los recuerdos más importantes de ciertas vidas.

P.: De acuerdo. Ahora quiero que termines con el baño de curación y me digas lo que sientes.

R.: Estoy suspendido en la luz... penetra hasta mi alma... me limpia completamente los virus negativos. Me permite librarme de todas las ataduras de mi última vida... y me trasforma para que pueda volver a ser un yo completo.

P.: ¿Tiene este baño el mismo efecto en todas las almas?

R.: (Pausa.) Cuando era más joven y tenía menos experiencia regresaba de la Tierra con más heridas. La energía de este baño parecía menos eficaz porque no sabía utilizarla correctamente para limpiar mi negatividad. Seguía teniendo viejas heridas que permanecían en mí a pesar de esta energía curativa.

Como ya vimos, el proceso descrito no sigue unas reglas o pautas fijas —cada alma tiene sus propias necesidades y su forma particular de vivir tales procesos—, se dan casos en que el «baño terapéutico» se produce antes de la entrevista con el guía descrita anteriormente, mientras que otras almas la viven justo después o en el transcurso de su «navegación por los ríos energéticos» del mundo espiritual, dándose incluso casos de almas que, tras la muerte física, llegan tan «limpias» o «liberadas» que no precisan ninguna limpieza energética adicional y pueden ir directamente de nuevo hacia casa, hacia el reencuentro con su verdadero hogar, con su grupo de evolución.

Fluyendo por los ríos energéticos

Cuando acaba la entrevista con el guía o al salir del «baño terapéutico», nos unimos a una corriente de actividad cuya coordinación escapa a nuestra lógica y en la que gran número de almas se dirigen a una especie de estación central de llegada.

Por los comentarios de quienes han accedido al recuerdo de esta fase del proceso entre vidas, *todas las almas, sin importar la experiencia que tengan o hayan tenido, llegan a una especie de terminal central que suele denominarse «área de recepción»*. Una vez que se ha pasado la fase de orientación, parece que no hay más desvíos en el viaje para quien llega a este lugar del mundo espiritual.

A veces, los guías acompañan a las almas a este lugar, esto suele ocurrir normalmente en el caso de las almas más jóvenes. Otras están dirigidas por una especie de fuerza oculta que les impele hacia el área de recepción.

El área de recepción no es un lugar en donde permanezcan mucho tiempo las almas, sino que, tras llegar allí, salen rápidamente hacia sus destinos; sería algo así como la terminal central de un aeropuerto o una estación de trenes de una gran ciudad, en donde infinidad de almas que no se conocen entran y salen de manera muy eficiente y sin ningún tipo de congestión.

Las descripciones de lo que acontece a partir de que las almas se encaminan por los ríos energéticos de regreso a su hogar son muy dispares y suelen estar teñidas por las experiencias personales del individuo que las describe, aunque, a pesar de tal aparente disparidad, suelen mantener muchos puntos en común y lo más habitual es que se perciba como un viaje a través de las líneas y espirales de una infinita nube galáctica, hacia una dimensión celestial más unificada.

En este sentido, los comentarios de Michael Newton [18] son esclarecedores:

Cuando ven toda la grandiosidad del lugar ante ellos suelen decir que el mundo espiritual es una luz de variados colores. No se comenta nada de la negrura que siempre asociamos con el espacio más profundo. Las almas que los clientes ven a su alrededor en este anfiteatro aparecen como millares de luces que se mueven en todas direcciones. Algunas van muy rápido y otras flotan lentamente. Las concentraciones de energía más distantes se describen como «islas nebulosas». Mis clientes me dicen que la característica más notable del mundo espiritual es el continuo sentimiento que se tiene de que una poderosa fuerza mental dirige todo con increíble armonía. Dicen que es el lugar del pensamiento puro.

El pensamiento puede tener muchas formas. Es en este punto de su viaje cuando las almas empiezan a esperar el reencuentro con los suyos. Algunos de ellos pueden habernos recibido ya a la entrada, pero la mayoría nos esperan, Sin excepción, las almas están deseando conectar con sus amigos.

Aunque las formas en que describen la experiencia las personas que recuerdan esta fase de vida entre vidas de regreso hacia el hogar verdadero resulten muy particulares, los relatos de este viaje espiritual, las rutas y los destinos, mantienen muchas similitudes y el contexto global suele ser el mismo.

Michael Newton[18] eligió para describir esta etapa el testimonio de una persona cuyas descripciones fueran representativas de las que expresan la mayoría de quienes viven esta experiencia.

En este caso se trata de un diseñador gráfico de 41 años que se identifica como un alma muy madura que ha realizado muchas veces el viaje de regreso a casa en una larga serie de vidas. Resulta común la descripción de viajar a través de «líneas de fuerza» direccionales o de «hilos vibracionales» entrelazados e infinitos, en una especie de inmensa red de cuadrículas, algo así como un gran entramado de líneas energéticas. En el caso de la persona elegida, las describe como líneas de contacto:

P.: ¿Puedes describir con más precisión el movimiento de tu alma a lo largo de estas líneas curvas de contacto?

R.: Parece que tienen un propósito claro cuando mi alma se dirige a un sitio concreto a lo largo de una de estas líneas. Es como estar en una corriente de aguas rápidas, pero no tan densa como el agua, porque la corriente que me lleva es más ligera que el aire.

P.: Entonces, ¿en esta atmósfera espiritual no tienes la sensación de la densidad como en el agua?

R.: No, pero lo que quiero decir con eso es que me arrastra como si estuviera en una corriente submarina.

P.: ¿Por qué crees que ocurre así?

R.: Es como si todos estuviéramos nadando en una corriente fuerte que no podemos controlar y esta nos arrastra... Alguien la dirige hacia todas las direcciones y no hay nada sólido a nuestro alrededor.

P.: ¿Ves a otras almas viajando en una dirección concreta por encima o por debajo de ti?

R.: Sí. Es como empezar en un riachuelo y después ver que la corriente se une a todos los demás que regresan de la muerte y forma un gran río.

P.: ¿Cuándo te parece que el número de almas es más alto?

R.: Cuando el río converge en... No puedo describirlo...

P.: Por favor, inténtalo.

R.: (Pausa.) Estamos reunidos en... un mar... en el que todos nos dejamos llevar... lentamente. Entonces siento como si me empujaran hacia un pequeño afluente y la corriente se calma... Me alejo de los pensamientos de tantas almas y me dirijo hacia las que yo conozco.

P.: Después en tus desplazamientos normales, ¿la sensación será igual?

R.: No, no. Es muy diferente. Somos como salmones que van a desovar, que vuelven a casa. Una vez que llegamos allí, ya no nos lleva ningún impulso. Podemos flotar tranquilamente.

P.: ¿Quién te empuja en tu viaje a casa?

R.: Entidades superiores. Los que están a cargo de nuestro traslado a casa.

P.: ¿Entidades como tu guía?

R.: Por encima de él, creo.

P.: ¿Qué más sientes en este momento?

R.: Paz. Hay tanta paz que no querrías irte nunca.

P.: ¿Algo más?

R.: También nerviosismo a medida que avanzo en la corriente de energía.

P.: Bien, ahora quiero que continúes avanzando con la corriente de energía hacia el área donde se supone que debes ir. Mira a tu alrededor y dime lo que ves.

R.: Veo... muchas luces... agrupadas... y separadas unas de otras por galerías...

P.: ¿Por galerías entiendes sitios cerrados?

R.: Mmm, no, más como corredores... que se ensanchan en algunos sitios... y que se extienden hacia el horizonte.

P.: ¿Y las luces?

R.: Son personas. Las almas de las personas que están en las galerías y que reflejan su luz hacia mí. Eso es lo que veo... grupos de luces flotando.

P.: ¿Están estos grupos de gente separados los unos de los otros por estructuras a lo largo de estos corredores?

R.: No, no hay paredes. No hay estructuras con rincones y esquinas. Es muy difícil de explicar con exactitud.

P.: Lo estás haciendo muy bien. Ahora quiero que me digas qué separa los grupos de luces en este corredor que estás describiendo.

R.: La gente está dividida por... finos... filamentos... que marcan la luz con un color lechoso, como la transparencia de un cristal empañado. Cuando paso su energía brilla con un resplandor incandescente.

P.: ¿Cómo son las almas individuales de cada grupo?

R.: (Pausa.) Como puntos de luz. Veo muchos puntos agrupados, como racimos de uvas, todos iluminados.

P.: ¿Representan estos racimos varios grupos de energía espiritual con espacios separadores entre ellos?

R.: Sí… están separados en pequeños grupos… y yo me dirijo hacia el mío.

P.: ¿Qué más puedes decir sobre ellos mientras pasas por su lado?

R.: Puedo sentir cómo su pensamiento se extiende… variado pero junto… en armonía… pero. (Se para.)

P.: Continúa.

R.: No veo a los que estoy pasando ahora… No importa.

P.: Bien. Vamos a pasar todas estas almas que parecen agruparse a lo largo del corredor. Dame un ejemplo de la apariencia de esta zona desde lejos.

R.: (Se ríe.) Es parecido a un gusano encendido cuyos lados entran y salen… y se mueve rítmicamente…

P.: ¿Quieres decir que el corredor parece moverse?

R.: Sí, una parte parece flotar con la brisa como una cinta a medida que me alejo.

P.: Continúa avanzando y dime qué ocurre.

R.: (Pausa.) Estoy a la entrada de otro corredor… y estoy parándome.

P.: ¿Por qué?

R.: (Se pone más nervioso.) Porque… ¡Bien! He llegado al sitio en el que están mis amigos.

P.: ¿Cómo te sientes en este momento?

R.: ¡Genial! Hay un sentimiento familiar de almas que me atraen… y se dirigen hacia mí… Me cojo al extremo de su cometa… y me uno a ellos mentalmente. ¡Estoy en casa!

P.: ¿Está tu grupo particular de amigos aislado de otros grupos de almas en otros corredores?

R.: No, nadie está aislado, aunque a algunas de las almas jóvenes pueda parecerles así. Yo ya he estado aquí muchas veces y tengo muchos contactos. (Lo dice con una modesta confianza.)

P.: ¿Entonces sentiste el contacto con esas otras almas en los demás corredores, aún incluso con espíritus que no has conocido en vidas pasadas?

R.: Sí, por los contactos que he tenido. Aquí existe unidad.

P.: Cuando vas de un lado a otro, ¿cuál es la mayor diferencia que hay en tus contactos con otras almas, en comparación con los contactos de los humanos en la Tierra?

R.: Aquí no hay ningún extraño. Nadie siente hostilidad hacia nadie.

P.: ¿Quieres decir que todos los espíritus son afables con los demás sin importar las asociaciones anteriores que hayan tenido en otros ambientes?

R.: Correcto. Hay más que mera amistad.

P.: ¿En qué sentido?

R.: Reconocemos un lazo universal entre nosotros que nos hace a todos ser lo mismo. No hay ninguna sospecha entre nosotros.

P.: ¿Y cómo se manifiesta esta actitud entre almas que se encuentran por primera vez?

R.: Con una apertura y una aceptación total.

P.: ¿Entonces vivir en la Tierra debe ser muy difícil para las almas?

R.: Sí, especialmente para las más jóvenes, porque van a la Tierra esperando un trato justo y cuando no lo encuentran es un golpe muy duro para ellas. Algunas tardan unas cuantas vidas en acostumbrarse a un cuerpo terrenal.

P.: Y si las almas jóvenes tienen problemas con estas condiciones terrenales, ¿son por ello menos eficientes cuando trabajan con la mente humana?

R.: Yo diría que sí, porque la mente trae mucho temor y violencia a nuestras almas. Es muy duro para nosotros, pero para eso venimos a la Tierra… para superar…

P.: En tu opinión, ¿estarían las almas más débiles y más necesitadas del apoyo de su grupo cuando volvieran a su lugar de origen?

R.: Totalmente cierto. Todos queremos volver a casa. ¿Podrías dejarme que parara de hablar un momento y saludara a mis amigos?

De nuevo en casa: «El grupo de evolución»

Hacia el final del viaje el alma percibe la presencia de grupos de entidades que le resultan familiares. Es una etapa relevante, sobre todo para las almas más jóvenes, que sienten una especie de regocijo ante la inminencia del reencuentro que se avecina. Esos grupos de entidades pueden describirse como nidos de gente o como colmenas de luces en movimiento.

En el último tramo, algunos de esos grupos o ciertas luces que brillan en ellos resultan muy familiares. Uno de los clientes de Michael Newton, al despertar de la sesión le describió que la escena al

llegar a ese punto le producía el mismo sentimiento que cuando uno llega a casa al atardecer, después de un largo viaje. Después de haber pasado del campo a su ciudad, llegaba a su calle. Las ventanas de las casas de sus vecinos estaban iluminadas y podía ver a la gente dentro de sus casas cuando pasaba con el coche, hasta llegar a su garaje, a su propia casa.

El concepto un tanto metafórico e impersonal de «racimos», «colmenas» o «nidos», que suele emplearse para describir los grupos que se perciben desde lejos, se concreta y se vuelve muy personal cuando uno se acerca a su propio grupo, siendo frecuente que se describa con imágenes de la vida en la tierra que resultan familiares, como ciudades, escuelas o templos; esto suele producir una mayor sensación de familiaridad, seguridad e incluso cierto placer.

A pesar de la familiaridad con ciertas almas o con algunos grupos que se perciben con más nitidez en el último tramo del viaje y también una vez integrado en el grupo al que se pertenece, existe como una especie de energía que mantiene las distancias e impide a un alma en particular dirigirse o acercarse a un grupo que no es el suyo. Hay quien describe esta separación de los grupos como si estuvieran en distintas clases de una misma escuela. Cada uno tiene sus materias de estudio, sus compañeros de clase y sus profesores.

Las almas consideran que han llegado finalmente a casa cuando al fin se reúnen con sus compañeros de grupo, al final del viaje, en lugares que les resultan muy familiares y acogedores. Hay una sintonía y una simpatía muy especial entre las almas que forman parte de cada grupo, son como antiguos amigos que tienen el mismo nivel de desarrollo. La conocida metáfora *amigos de toda la vida* podría pasar a expresarse como *amigos de todas las vidas*, aunque, si nos atenemos a la realidad, sigue siendo más válida la primera expresión, pues, como diría José Luis Cabouli, *no vivimos muchas vidas, vivimos una sola vida en muchos cuerpos distintos*. Por lo tanto, sigue resultando más ajustado a la verdad decir *amigos de toda la vida*.

De nuevo son los esclarecedores comentarios de Michael Newton, expuestos en su libro *La vida entre vidas* [18], los que pueden darnos una idea global de qué es y qué representa un «grupo de evolución»:

> Cuando las personas en trance hablan de su grupo se refieren a una unidad primaria de entidades que tienen contacto directo y frecuente, igual que el de una familia terrenal. Dentro de este grupo existe una sensibilidad hacia las almas compañeras que está muy lejos de parecerse a lo que nosotros entendemos en la Tierra.
>
> Los grupos secundarios se organizan en forma de comunidad en la cual el contacto es menos íntimo. Las comunidades secundarias más grandes están compuestas de muchos grupos de unidades primarias, como los lirios de agua en un estanque. El número de comunidades de este tipo es incontable. En cuanto al número de almas en cada comunidad, no he oído que ninguna tuviera menos de mil almas. Los grupos primarios que forman las comunidades secundarias suelen tener contactos esporádicos, de tenerlos alguna vez. Es muy raro encontrar almas que tengan alguna relación significativa que pertenezcan a dos comunidades secundarias distintas. El número de almas en cada una de ellas es tan grande que no es necesario.
>
> Los grupos primarios más pequeños varían en número. Tienen de tres a veinticinco almas cada uno, siendo la media normal de quince almas. Estos grupos se denominan «Círculo Interior». Cualquier contacto entre miembros de los diferentes grupos está motivado por las lecciones que hay que aprender en una reencarnación concreta. La razón de este contacto puede venir de un contacto anterior, o de las características particulares de estas almas. Pero en general los contactos entre almas de distintos grupos juegan solo un papel periférico en la Tierra. Por ejemplo, un compañero de colegio que una vez fue un amigo íntimo pero después solo se le ve en reuniones del colegio.
>
> Los miembros de un mismo grupo están íntimamente unidos durante toda la eternidad. Suelen estar compuestos de almas que piensan de forma parecida y tienen objetivos comunes para los que trabajan conjuntamente. Normalmente eligen llevar vidas juntos como parientes o amigos íntimos durante sus reencarnaciones en la Tierra.
>
> Es más común que los hermanos o los amigos íntimos de otras vidas estén en nuestro propio grupo que las almas de los padres. Los padres pueden recibirnos a la entrada del mundo espiritual después de la muerte, pero no volvemos a verlos de nuevo. Esto ocurre no necesariamente por razones de madurez, puesto que el alma de un padre podría estar menos desarrollada que la de su hijo. Es una cuestión de aprendizaje entre hermanos, que son contemporáneos en el tiempo. Aunque los padres sean las primeras figuras con las que se identifica un niño para los efectos kármicos buenos y malos, con más frecuencia es nuestra relación con los hermanos, los cónyuges o los amigos íntimos que nosotros hemos elegido a lo largo de una vida la que más nos influye en nuestro desarrollo personal. Esto no quiere

decir que los padres, los tíos o los abuelos no tengan importancia. Solo sirven a nuestros propósitos de otra manera distinta y desde otra generación.

Revisión de vidas

Tras el reencuentro con los amigos del alma continúa el proceso de desarrollo en las sucesivas etapas de la vida entre vidas.

La siguiente etapa es la de «Revisión de vidas», cuando el alma —o conciencia lúcida— desencarnó, tuvo una primera revisión de vida, de la vida recién terminada, revisó e hizo un balance general desde una perspectiva global y en un estado de conciencia condicionado en parte por la recién abandonada personalidad para acto seguido archivarla junto con las muchas otras experiencias de encarnaciones anteriores. Ahora, en este plano de conciencia lúcida y expandida, la revisión es global, se repasan durante largos periodos las múltiples experiencias vividas y se analiza el proceso de evolución, aprendizaje y desarrollo personal con sus logros y sus fracasos, observando y analizando o evaluando especialmente las consecuencias de cada uno de nuestros actos y decisiones. Conviene recordar que, en todo momento y en todos los planos, disponemos de libre albedrío, y algo interesante es tener presente que todo pensamiento, palabra o acto equivalen a una frecuencia vibratoria específica que nos polarizan en esa misma frecuencia y ello implica unas consecuencias que en algún momento deberemos enfrentar. En este proceso de revisión de vidas también se nos ofrece la visión de las posibles vidas y circunstancias alternativas que hubiésemos vivido en caso de tomar otras decisiones — más o menos acertadas—, ello nos permite hacer la evaluación de lo vivido desde la mayor perspectiva posible y nos ayuda a trazar planes de actuación en vidas futuras.

La misma persona que nos introducía en su grupo de evolución en las páginas anteriores sigue la descripción de su etapa de revisión de vidas en el contexto de lo que él visualiza como un templo griego, aunque queda claro que siendo las almas en ese plano de conciencia seres de luz sin formas físicas, el ambiente recreado obedece a la forma en que dicha alma se siente más cómoda o a la metáfora que le resulta más coherente a la hora de describirla al terapeuta —Michel Newton [18].

P.: Ahora ¿Podrías explicarme lo que hacéis tu y tus amigos en esa biblioteca?

R.: Yo Me dirijo a mi mesa para ver los libros.

P.: ¿Libros? ¿Qué tipo de libros?

R.: Los libros de la vida.

P.: Describe esos libros lo mejor que puedas.

R.: Son libros de imágenes, con cantos blancos y gordos y con un grosor de 5 ó 6 cm; muy grandes…

P.: Abre uno de los libros de la vida y dime lo que veis tú y tus amigos.

R.: (Pausa mientras las manos del sujeto se juntan y se separan como si estuvieran abriendo un libro.) No hay nada escrito. Todo lo que vemos son imágenes reales.

P.: ¿Reales? ¿No fotografías?

R.: Sí, y multidimensionales. Se mueven… se alejan del… centro de… cristal… que cambia con el reflejo de la luz.

P.: Entonces las imágenes no son planas, sino que las ondas de luz se mueven y tienen profundidad. ¿Correcto?

R.: Sí, tienen vida.

P.: Dime cómo utilizáis tú y tus amigos estos libros.

R.: Bueno, cuando los abrimos están siempre desenfocados. Después pensamos donde queremos ver y el cristal se aclara… y se enfoca. Entonces vemos… en miniatura… nuestras vidas pasadas y las alternativas.

P.: ¿Cómo aparece el tiempo en estos libros?

R.: En cada cuadro… cada página… los libros condensan el tiempo.

P.: No quiero centrarme en tu pasado ahora, pero mira el libro y de dime lo primero que ves.

R.: La falta de disciplina de mi última vida, porque es esto lo que está en mi mente. Me veo muriendo joven, en una pelea por amor. Mi fin fue inútil.

P.: ¿Ves también vidas futuras en los libros de la vida?

R.: Podemos ver posibilidades futuras… pero solo pequeños fragmentos… en forma de elecciones… la mayoría de las opciones vienen después con ayuda de otros. Estos libros se utilizan para enfatizar las actuaciones pasadas.

P.: ¿Podrías darme tu opinión sobre la intención que tiene este ambiente de biblioteca en compañía de tu grupo primario?

R.: Todos nosotros nos ayudamos mutuamente a repasar nuestros fallos durante cada ciclo. Nuestro profesor va y viene, por eso estudiamos juntos muy a menudo y discutimos el valor de nuestras elecciones.

Aparte de estudiar, revisar, analizar, evaluar y procesar todas las experiencias, también puede darse el hecho de que las almas más avanzadas visiten grupos de almas jóvenes a fin de ayudarles en su proceso de aprendizaje. Algo así como estudiantes de magisterio en prácticas:

P.: ¿Los grupos que estudian en los demás edificios están más o menos avanzados que el tuyo?

R.: Ambos.

P.: ¿Te permiten visitar estos otros edificios donde las almas estudian?

R.: (Larga pausa.) Hay uno al que vamos con regularidad.

P.: ¿Cuál?

R.: El lugar para los nuevos. Les ayudamos cuando su profesor no esta. Es bueno sentirse necesario.

P.: ¿Cómo les ayudáis?

R.: (Ríe.) Con los deberes.

P.: ¿Pero no es esa la responsabilidad de los guías-profesores?

R.: Sí, pero los profesores están... muy avanzados en su desarrollo... este grupo precisa nuestra ayuda porque podemos entenderles mucho más fácilmente.

La etapa de revisión de vidas también tiene sus momentos de «recreo» o de tiempo lúdico en el que se comparte en ambientes distendidos, alegres y festivos, y en los que de algún modo también se está complementando el aprendizaje. Michael Newton [18] da algunas pinceladas sobre estas áreas comunales y lo que allí se experimenta:

Al principio, cuando conduzco a mis clientes al mundo espiritual, sus visiones son espontáneas, en particular en lo referente al orden espiritual y a su lugar en la comunidad de almas. Si los individuos en general hablan de poseer un espacio privado para vivir y trabajar, ninguno de ellos ve el mundo espiritual como restrictivo. Una vez que sus recuerdos superconscientes empiezan a surgir, todos ellos hablan de libertad de movimientos y espacios abiertos en los que las almas de distintos niveles de aprendizaje se reúnen en ambiente festivo.

En estas áreas comunales, las almas flotan y realizan distintas actividades. Algunas son juguetonas, como cuando oigo a las almas más avanzadas decir que bromean con las nuevas sobre lo que les espera. Uno de mis clientes lo describe de esta manera: «Jugamos los unos con los otros como si fuéramos niños. Jugando al escondite, algunas de las almas jóvenes se pierden y tenemos que ayudarlas a encontrarse a sí mismas». También me han dicho que reciben visitas en sus grupos para entretenerles y contarles historias, a la manera de los antiguos juglares de la Edad Media. Otro cliente mencionó que a su grupo le encantaba ver a una entidad de apariencia extraña llamada «Humor» que aparecía y les hacia reír con sus payasadas.

Frecuentemente, las personas en estado de hipnosis tienen dificultades para expresar claramente los extraños significados que hay detrás de las relaciones entre ellos. Una de las diversiones que oigo a menudo es una en la que las almas forman un círculo para unificar su energía y proyectarla mejor. En esta situación siempre se conectan con una fuerza superior. Algunas personas me han dicho que «el ritmo de los pensamientos es tan armónico que produce una especie de cántico».

Como vemos, son numerosas las similitudes entre los procesos «entre vidas» y los de la enseñanza de los colegios y las universidades aquí en la Tierra, en donde aprendemos ciertas materias y nos preparamos para la actividad profesional futura.

En este sentido, observamos como la etapa de la revisión de vidas se caracteriza por el intenso trabajo en una especie de aulas junto al grupo de evolución, desde donde al mismo tiempo se puede percibir la presencia de muchas otras aulas, cada una con su grupo de «estudiantes».

P.: ¿Cuántos dirías que hay?

R.: Mmm... en la lejanía.. no puedo contarlos... cientos y cientos... Hay muchos.

P.: ¿Te identificas con todas estas almas? ¿Estás asociada con ellas?

R.: No. Ni siquiera las puedo ver todas. Es... borroso... pero mi pandilla está conmigo.

P.: Si llamara a tu pandilla de veinte almas tu grupo primario, ¿cuál es tu relación con la comunidad secundaria que os engloba y que está ahora a tu alrededor?

R.: Bueno... todos tenemos... relación, pero no directa. Yo no conozco a estos otros...

P.: ¿Ves las características físicas de estas almas de la misma manera que lo hacías en el templo con tu propio grupo?

R.: No, no es necesario. Fuera es más... natural así. Los veo a todos como espíritus.

P.: Mira al horizonte desde donde estás ahora. ¿Cómo ves a todos estos espíritus? ¿Qué aspecto tienen?

R.: Son luces diferentes, vibrando como si fueran luciérnagas.

P.: ¿Puedes decirme si las almas que trabajan juntas, como profesores y alumnos, están siempre juntas?

R.: La gente de mi grupo sí, pero los profesores suelen juntarse entre ellos cuando no están ayudándonos con nuestros estudios.

Estos comentarios nos hacen tomar conciencia de la importancia que tienen nuestros guías en nuestro proceso evolutivo de constante aprendizaje, como nos muestra el testimonio de otro cliente de Michael Newton [18], el cual realiza unos reveladores comentarios acerca de las características comunes que comparten los guías:

P.: Puesto que los guías parecen tener diferentes enfoques acerca de la enseñanza, ¿qué ideas tienen en común?

R.: No serían profesores si no tuvieran una inclinación a la enseñanza y el deseo de ayudar a otros para que hagan lo mismo.

P.: Entonces explícame por qué algunas almas son seleccionadas para ser guías. Toma el guía típico, por ejemplo, y dime las cualidades que posee un alma avanzada.

R.: Deben ser compasivos sin ser demasiado indulgentes. No juzgan. No hay que hacer las cosas a su modo. No son restrictivos ni imponen sus valores a los demás.

P.: Bien, eso es lo que los guías no hacen. Si no dirigen excesivamente las almas, ¿cuáles son las cosas importantes que hacen, según tu opinión?

R.: Elevan la moral de sus secciones e inspiran confianza. Todos sabemos que ellos han pasado también por muchas situaciones. Nos aceptan por lo que somos como individuos, con el derecho a cometer nuestros propios errores.

P.: He de decir que las almas suelen ser muy leales a su guía.

R.: Por eso, porque no dejan de apoyarte pase lo que pase.

P.: ¿Cuál dirías tú que es la característica más importante de un guía?

R.: (Sin dudarlo.) La capacidad de motivarte e infundirte ánimo.

Más adelante, Michael Newton, en su libro *La vida entre vidas* [18], recoge varios testimonios de las relaciones que mantienen los guías con el grupo asignado o con un alma en particular, remarcando que al

igual que cada alma tiene su sello propio, su impronta o lo que podríamos denominar sus características personales peculiares y particulares, cada guía también las tiene y se relaciona con las almas de su grupo de una forma distinta a otros guías, e incluso de un modo sensiblemente diferente con cada alma en particular.

Para ilustrar esto, recurriremos de nuevo a los testimonios de clientes de Michael Newton [18]. En este caso se trata de una persona que comenta el vínculo que mantiene con uno de sus guías, llamado Giles, y sobre la metodología de enseñanza que sigue con él.

P.: ¿Podrías ser más específico al explicarme qué tiene que ver esta conducta contigo?

R.: (Forzado.) Giles me hace ver mis otras vidas como si fueran un juego de ajedrez con la Tierra como tablero. Ciertos movimientos pueden producir ciertos resultados y no existen las soluciones fáciles. Yo planeo las cosas, pero después salen mal en el juego de la vida. A veces pienso que me tiende trampas para que me esfuerce al máximo.

P.: ¿Te sirve esta técnica que utiliza tu guía superior? ¿Te ha ayudado Giles alguna vez en el juego de la vida?

R.: (Pausa.) Me ayuda más después… aquí (en el mundo espiritual)… pero me hace trabajar muy duro en la Tierra.

…/…

P.: ¿qué es lo que más te gusta del sistema de enseñanza Giles?

R.: (Pensativo.) La manera en la que… juega conmigo, casi burlándose de mí para conseguir que lo haga mejor y deje de sentir lástima de mí mismo. Cuando las cosas se ponen especialmente mal, me estimula y me hace seguir… insiste en mi capacidad. Giles no tiene nada de suave.

P.: ¿Y sientes estas enseñanzas también en la Tierra, incluso fuera de las sesiones conmigo?

R.: Sí, cuando medito y miró en mi interior… o durante el sueño.

La decisión de volver a encarnar

El periodo de revisión de vidas puede ser más o menos largo en función de los procesos evolutivos de cada ser, pero siempre llega un momento en el que el alma debe plantearse abandonar el estado espi-

ritual junto a sus compañeros de evolución —la familia espiritual— y regresar a la Tierra a poner en práctica y experimentar lo aprendido, concluir tareas, sanar viejas heridas o enfrentarse a temas de relación no resueltos.

La decisión no suele ser fácil, ya que la conciencia lúcida sabe que deberá abandonar ese estado de lucidez y plenitud que es percibido como libertad y felicidad total, en un plano en donde la sabiduría absoluta es el denominador común, para trasladarse a la dimensión terrestre, dual y restrictiva, caracterizada por la amnesia de la esencia espiritual y en donde deberá soportar las limitaciones, presiones y exigencias físicas y mentales inherentes del cuerpo físico.

La mayoría de almas —conciencias lúcidas— cuando abandonan la vida en la Tierra tras la muerte, llegan al mundo espiritual exhaustas, cansadas, agotadas y doloridas por las duras pruebas que tuvieron que pasar, por lo que resulta habitual que sean numerosas las almas que no desean volver de nuevo a la Tierra, sobre todo quienes no lograron cumplir las expectativas que se fijaron al trazar sus planes de vida en la anterior encarnación.

Cuando tras la muerte se accede de nuevo al verdadero hogar que es el mundo espiritual, no suele resultar apetecible el abandonarlo —aunque sea solo temporalmente— para pasar de ese estado de comprensión absoluta, de hermandad, bondad y plenitud, e ir al mundo terrenal, lleno de conflictos, incertidumbres, miedos, angustias y desesperación; en un entorno de gentes competitivas y agresivas que contrasta de forma brutal con el plano en donde se vive la revisión de vidas.

Ya vimos al analizar las experiencias cercanas a la muerte, que resulta habitual el enfado o el malestar por tener que volver al denso y pesado cuerpo físico, y aunque en la Tierra tengamos familiares, amigos y pertenencias queridas, nada parece poder compararse con lo que experimentamos en los planos superiores de conciencia.

Esta reticencia a volver a encarnar, varía mucho de una conciencia lúcida a otra y depende de las ganas de progresar en el proceso evolutivo o de otras motivaciones más personales que pueden incluso llevar a determinadas almas a desear incluso el regresar a la tierra lo antes posible para continuar la labor inacabada, cerrar capítulos abiertos o reparar errores cometidos. Aún así, como podemos leer en el siguiente testimonio —extraído del libro de Michael Newton *La vida entre vidas* [18]—, lo normal es oponer algo de resistencia a la idea de regresar.

P.: ¿Cuándo te diste cuenta por primera vez que podrías volver a la Tierra próximamente?

R.: Una voz suave en mi mente me dijo: «Ya va siendo hora, ¿no crees?».

P.: ¿Quién es esta voz?

R.: Mi instructor. A algunos nos tienen que dar un pequeño empujón cuando creen que estamos preparados.

P.: ¿Tú crees que estás preparado para volver a la Tierra?

R.: Sí, creo que sí. Me he preparado. Pero mis estudios van a durar muchos años terrenales. Es bastante abrumador.

Michael Newton nos aclara en este punto el contexto del diálogo que suele mantenerse entre el alma en cuestión y su guía o instructor:

Ya he dicho que las almas tienen libertad para elegir el momento, el lugar y el cuerpo que quieren en sus vidas físicas. Algunas almas pasan menos tiempo en el mundo espiritual con el fin de acelerar su desarrollo, mientras que otras se resisten a la idea de volver a reencarnarse. No hay duda de que los guías influyen mucho en nosotros en este punto. De la misma manera que los guías nos ayudaron en la fase de orientación después de nuestra muerte, también existen conversaciones preparatorias con ellos en las que se determina si estamos listos para volver a nacer.

.../...

P.: Volvamos a lo que decías sobre el empujoncito de los instructores para abandonar el mundo espiritual. ¿Preferirías que ellos no hicieran eso?

R.: A mí me gustaría quedarme... pero los instructores no quieren que estemos aquí mucho tiempo o nos acostumbraremos.

P.: ¿Podrías insistir en quedarte?

R.: Bueno... sí... los instructores no te fuerzan porque son muy amables. (Se ríe.) Pero hay muchos modos de... animarte cuando llega la ahora.

P.: ¿Conoces a alguna persona que no quisiera volver a la Tierra por alguna razón?

R.: Sí, mi amigo Mark. Decía que ya no había nada en lo que podía contribuir. Estaba harto de la vida en la Tierra y no quería volver.

P.: ¿Ha vivido muchas vidas?

R.: En realidad no. Pero no se adaptó muy bien en ellas.

P.: ¿Y qué hicieron los profesores? ¿Le permitieron quedarse en el mundo espiritual?

R.: (Reflexivo.) Nosotros elegimos volver a nacer cuando se decide que estamos preparados. No nos fuerzan a hacer nada. A Mark le mostraron el bien que había hecho en otras personas a su alrededor.

.../...

P.: Si los guías no te fuerzan, ¿podrías negarte a reencarnarte?

R.: (Pausa.) Sí... supongo que podrías quedarte aquí y no volver a reencarnarte si lo odiaras tanto. Pero los instructores le hicieron ver a Mark que sin una vida física sus estudios tardarían mucho más en terminar. Si no tienes experiencia directa, pierdes mucho.

P.: ¿Y qué ocurre en la situación contraria, en la que un alma insista en volver a la Tierra inmediatamente después de una muerte que no deseaba?

R.: También he visto ese caso. Es una reacción impulsiva y suele pasarse con el tiempo. Los instructores te ayudan a comprender que volver a la Tierra en el cuerpo de un niño recién nacido no cambia las circunstancias de tu muerte anterior. Podría ser diferente, por ejemplo, si volvieras inmediatamente al cuerpo de un adulto en la misma situación. Pero al final todos entienden que deben descansar y reflexionar.

Todos, excepto los que no lo comprenden y se precipitan hacia una nueva vida, como vimos en los casos de los niños que recuerdan su vida pasada (capítulo 5).

Selección de la nueva vida

Cuando el alma o conciencia lúcida ha comprendido que ya va siendo hora de encarnar de nuevo y se decide por fin a poner en practica o experimentar lo procesado y aprendido en los planos espirituales, el siguiente paso será el de dirigirse al lugar de selección de la vida. Las almas evalúan y eligen primero el lugar y el momento y el contexto en el que quieren reencarnar antes incluso de elegir el nuevo cuerpo que las albergará.

Aunque la selección del contexto, del momento y la del nuevo cuerpo no son elecciones independientes, pues están estrechamente relacionadas, el proceso requiere que primero analicemos el contexto físico social y cultural y que observemos cómo nos amoldaremos o adaptaremos a él. Hay que tener presente que el alma pasa en el plano de renovación de vida un periodo de tiempo más o menos largo, el cual puede oscilar entre unos pocos años en algunos casos y varios siglos en otros muy concretos.

En este punto quizá resulte oportuno aclarar que aunque algunas filosofías o religiones se empeñan en establecer periodos fijos de tiempo para todas las almas a su paso por las etapas «entre vidas», las conclusiones a las que se llega a partir del análisis de los testimonios al respecto, dan una idea bastante generalizada de que no existe ninguna regla fija ni tiempo preestablecido, y que tanto la duración de la estancia entre vidas, como la de la propia vida en la Tierra o la cantidad de encarnaciones que un alma vive, dependen única y exclusivamente de los procesos de aprendizaje, de reajuste o de tareas —«misiones»— que el alma en concreto requiere o considera oportunas para llevar a cabo de forma adecuada su propio proceso evolutivo personal.

Michael Newton ha rastreado a través de sus clientes tanto el número de vidas terrenales que cada uno ha experimentado como los lapsos de tiempo transcurridos entre vida y vida, llegando a constatar que no existen pautas fijas de una persona a otra y descubriendo la existencia de «almas viejas» que llevan cientos de miles de años reencarnando y «almas jóvenes» que apenas llevan encarnando en la Tierra unos cuantos miles de años. Algo que también varía de un alma a otra y de una época a otra —en función del proceso evolutivo—, es el tiempo que se transcurre en los planos «entre vidas», desde el momento de la muerte física hasta la nueva encarnación.

En ese sentido, Michael Newton [18] es muy explicito:

> Cuando estudio la cronología de las encarnaciones de una persona, siempre encuentro en las vidas de las culturas nómadas paleolíticas un periodo de cientos e incluso miles de años entre cada vida. Al introducirse la agricultura y los animales domésticos en la Era Neolítica, hace de 7.000 a 5.000 años, mis clientes parecen reencarnarse con más frecuencia. De todas formas, sus vidas todavía tienen un espacio de unos 500 años entre ellas. Con la llegada de las ciudades, el comercio y la disponibilidad fácil de comida aumentó otra vez el ritmo de reencarnaciones. Entre el año 1000 y el 1500 d. de C. mis clientes viven una media de una vida cada 200 años. Después de 1700, cambia a una cada siglo. A partir de 1900 vivir más de una vida por cada siglo es la media habitual.

Aunque hay quien alega que en estas investigaciones regresivas a vidas pasadas podría darse el caso de que las personas recuerden mejor los acontecimientos de sus vidas más recientes y hayan olvidado algunas de las más lejanas en el tiempo. Esto es casi improbable, ya que el estado de conciencia expandida o lúcida en el que se halla el sujeto que hace la regresión implica su entrada en una dimensión atemporal en la que pasado, presente y futuro pasan a ser una única realidad total y global. Y los recuerdos más recurrentes en esa clase de experiencias no están ligados al tiempo que ha pasado desde que se vivieron, sino a la intensidad física, emocional o mental de la experiencia vivida.

A fin de cuentas, poco importa el tiempo que transcurre en cada periodo «entre vidas», lo importante es el conjunto del proceso global que vive el alma, la cual, al cabo de un cierto tiempo en los planos espirituales, siente la necesidad o es animada a encarnar en el plano material.

Sigue siendo Michael Newton [18] el investigador que mejor describe este proceso:

> La renovación de nuestra energía y el análisis personal de nuestro yo es un proceso más largo para unas almas que para otras, pero al final todas las almas están suficientemente motivadas para empezar otra reencarnación. Aunque el mundo espiritual sea difícil de abandonar, las almas también recuerdan los placeres físicos de la vida en la Tierra, algunos incluso con nostalgia. Cuando las heridas de una vida pasada han cicatrizado y estamos en armonía total con nosotros mismos, volvemos a sentir la llamada de la necesidad de una expresión física de nuestra identidad. Las sesiones de entrenamiento con nuestros guías y compañeros nos han proporcionado un esfuerzo espiritual que nos prepara para la próxima vida. El karma de nuestras obras pasadas y nuestros errores y aciertos ha sido evaluado poniendo el énfasis en el mejor camino para futuras empresas. El alma debe ahora asimilar toda esta información y actuar basándose en estas tres decisiones principales:
>
> ¿Estoy preparado para una nueva vida física?
>
> ¿Qué lecciones específicas quiero practicar para avanzar en mi aprendizaje y mi desarrollo?
>
> ¿Dónde debo ir y quién debo ser en mi próxima vida que me proporcione la mejor oportunidad para lograr mis metas?

Una vez que hemos aclarado que el periodo de tiempo de renovación, de estudio y revisión de vidas sigue pautas propias determinadas por las cuestiones evolutivas específicas de cada alma, podemos abordar el proceso de la selección de la nueva vida y, aquí son de nuevo las palabras de Michael Newton [18] las que nos lo describen con mayor claridad:

> Mientras que otros lugares son muy difíciles de describir para mis clientes, la mayoría disfruta hablando del lugar de la selección de las vidas, y todos utilizan términos asombrosamente parecidos. Me cuentan que se parece a un cine en el que las almas pueden verse representando distintos papeles en ambientes diferentes. Antes de irse, las almas habrán elegido un escenario para la nueva vida. Imaginen que les pudieran dar la oportunidad de un ensayo general antes de la actuación de la propia vida. Para narrar esta experiencia he elegido a un hombre que sabe muy bien cómo ayudar a su alma a tomar las decisiones adecuadas.
>
> .../...
>
> P.: Después de haber tomado la decisión de regresar a la Tierra, ¿qué ocurre?
>
> R.: Cuando mi instructor y yo acordamos que es el momento para continuar con mi desarrollo, yo envío pensamientos...
>
> P.: Continúa.
>
> R.: Los coordinadores reciben mis mensajes.
>
> P.: ¿Quiénes son los coordinadores? ¿No se ocupa tu guía de organizar tu reencarnación?
>
> R.: No. Él habla con los coordinadores, que son los que en realidad nos ayudan a hacer un repaso previo de las posibilidades de vida que se nos ofrecen en el Anillo.
>
> P.: ¿Qué es el Anillo?
>
> R.: Ahí es donde vamos. Lo llamamos el Anillo del Destino.
>
> P.: ¿Existe solo un lugar así en el mundo espiritual?
>
> R.: (Pausa.) Creo que debe haber muchos, pero yo no los he visto.
>
> P.: Bien, vamos al Anillo juntos cuando cuente tres. Cuando haya acabado de contar, tú podrás recordar todos los detalles de esta experiencia. ¿Estás preparado para ir?
>
> R.: Sí.
>
> P.: ¡Uno, dos, tres! Tu alma avanza hacia el lugar de la selección de la vida. Explícame lo que ves.
>
> R.: (Larga pausa.) Yo... floto hacia el Anillo... Es circular... como una burbuja gigante.

P.: Continúa. ¿Qué más ves?

R.: Hay una... fuerza energética concentrada... La luz es muy intensa. Estoy siendo atraído hacia el interior... a través de un túnel... está algo más oscuro.

P.: ¿Tienes miedo?

R.: Mmm... no. Ya he estado aquí otras veces. Va a ser interesante. Estoy nervioso por lo que pueda tener reservado para mí este lugar.

P.: Bien. Mientras entras en el Anillo, ¿qué impresión tienes?

R.: (Baja la voz.) Yo... estoy algo nervioso... pero la energía me relaja. Me doy cuenta de que existe preocupación por mí.... cariño... No me siento solo... la presencia de mi instructor me acompaña también.

P.: Sigue, contándomelo todo. ¿Qué ves ahora?

R.: El anillo está rodeado de pantallas, y yo estoy mirándolas.

P.: ¿Pantallas en las paredes?

R.: Parecen paredes pero no hay nada sólido... es todo.... elástico... Las pantallas se curvan hacia mí... y se mueven.

P.: Dime más sobre esas pantallas.

R.: Están en blanco... todavía no reflejan nada... parpadean como espejos.

P.: ¿Y ahora qué ocurre?

R.: (Nervioso.) Siento un momento de calma —siempre es así— Después es como si alguien enchufara el proyector de un cine panorámico. Las pantallas se iluminan y aparecen imágenes, color, acción... Está llena de luz y sonido.

P.: Continúa describiendo lo que ves. ¿Dónde está situada tu alma con relación a las pantallas.

R.: Estoy flotando en el medio, mirando las imágenes de mi vida que aparecen a mí alrededor... los lugares.... las personas.... (Con desenvoltura.) ¡Yo conozco esa ciudad!

P.: ¿Qué ves?

R.: Nueva York.

P.: ¿Pediste que te enseñaran Nueva York?

R.: Hablamos de regresar allí... (Absorbido por la imagen.) ¡Cómo ha cambiado! Hay más edificios... y los coches... es más ruidosa que nunca.

P.: ¿Las imágenes cambian constantemente?

R.: Sí, y los puntos se iluminan en las líneas cuando quiero que la imagen se pare.

P.: ¿Por qué haces todo esto?

R.: Estoy buscando. Las paradas son momentos importantes en una vida en los que hay grandes decisiones... posibilidades.... circunstancias que hacen necesaria la consideración de otros momentos en el tiempo.

P.: ¿Qué más puedes decirme de las líneas?

R.: Las líneas de energía son.... caminos con puntos de luz de colores que sirven de señales y yo puedo ir hacia delante, hacia atrás o parar.

P.: ¿Cómo si estuvieras viendo una cinta de vídeo y pudieras accionar los botones para empezar, rebobinar, avanzar o parar?

R.: (Se ríe.) Esa es la idea.

P.: Bien, estás moviéndote a lo largo de estos caminos buscando las imágenes, y decides parar. Dime lo que haces.

R.: Proyecto la imagen en la pantalla para poder entrar en ella.

P.: ¿Cómo? ¿Quieres decir que tú mismo puedes entrar a formar parte de la escena?

R.: Sí. Ahora tengo acceso directo a la escena.

P.: ¿De qué forma? ¿Te conviertes en un personaje de la escena, o tu alma flota por encima de la gente que hay en ella?

R.: Ambas cosas. Puedo experimentar la sensación de la vida de una persona o solo mirar desde un punto de observación.

P.: Entonces si el presente, el pasado y el futuro no están separados en realidad mientras tú estás viajando por ellos, ¿por qué paras las escenas para considerar las posibles elecciones cuando podrías ver lo que ocurre en el futuro?

R.: Me temo que no entiendes cuál es el verdadero propósito de la utilización del tiempo que tienen los controladores del Anillo. La vida está aún condicionada. El tiempo progresivo ha sido creado para probarnos. No nos enseñan todos los posibles finales de una escena. Hay partes de la vida que nos están vetadas.

P.: ¿Entonces el tiempo se utiliza como catalizador para aprender viendo vidas aunque no puedas ver todo lo que va a ocurrir?

R.: Sí, para probar nuestra habilidad para encontrar soluciones. Medimos nuestra capacidad por la dificultad de los sucesos. El Anillo nos ofrece diferentes casos para elegir. En la Tierra intentaremos resolverlos.

P.: ¡Todo esto suena como si fueras una pelota saltando en el tiempo de una pantalla a otra!

R.: (Con satisfacción.) Es muy estimulante, eso seguro, pero no podemos juguetear de un lado a otro porque tenemos que tomar una decisión sería sobre la próxima vida. Tengo que aceptar las consecuencias de mi error en la decisión si no soy capaz de controlar bien la vida que he elegido.

P.: Todavía no entiendo cómo puedes cometer errores serios en la decisión cuando puedes ver parte de la vida en la que planeas vivir.

R.: Mis posibilidades de elección no son ilimitadas. Como ya he dicho, probablemente no podré ver toda la escena en un momento del tiempo. Teniendo en cuenta que no te lo enseñan todo, siempre hay algún riesgo en la elección de cada cuerpo.

P.: Si el destino de las personas no está totalmente escrito, como tú dices, ¿por qué se llama este lugar el Anillo del Destino?

R.: Sí que existe el destino. Los ciclos de la vida están ahí. Lo que ocurre es que hay tantas alternativas que no parece evidente.

El anillo del tiempo, como se describe en el caso anterior, no es que sea exactamente un anillo, esa es la forma gráfica más coherente que ha encontrado esta persona para poder describir algo que pertenece a otra realidad y dimensión, la cual, probablemente, no tenga paralelismos con las limitaciones dimensionales de la Tierra regidas por restricciones espacio-temporales muy concretas.

Michael Newtonn [18] intenta aclarar estos conceptos:

Cuando mis clientes llegan al espacio de la selección de la vida ven un círculo de tiempos presentes, pasados y futuros, como el Anillo en este caso. Las almas sienten que están abandonando el tiempo continuo del mundo espiritual y aparentemente viajan de un lado a otro en ondas resonantes. Todos los aspectos del tiempo se les presentan como realidades recurrentes que se entrecruzan. Puesto que las realidades paralelas se sobreponen unas a otras, pueden también considerarse como posibilidades para una vida física, especialmente en el caso de las almas avanzadas.

.../...

Aunque las almas no reciben una información completa y exhaustiva de estas alternativas, sí que es posible que tengan un ligero recuerdo de su existencia cuando llegan a la Tierra.

Aceptar lo que nos sobreviene en la vida como «voluntad divina» no significa que nuestra existencia está encerrada en un determinismo espiritual por el que debemos someternos a nuestro destino inalterable. Si todo estuviera escrito, no habría ninguna motivación ni justicia en nuestra lucha. A todos nos llegarán oportunidades de cambiar nuestras vidas, lo que probablemente supondrá un riesgo para nosotros. Estas ocasiones pueden aparecer en momentos poco apropiados. Podemos no aprovecharlas, pero el reto está ahí. La razón de la reencarnación es el ejercicio de la voluntad. Sin esta capacidad seríamos criaturas totalmente impotentes.

Michael Newton [18] va mas allá incluso de los conceptos psicológicos o semánticos clásicos sobre libre albedrío o destino predeterminado e inamovible y se adentra en las cuestiones llamadas kármicas, que abordaremos mas adelante en esta obra.

Así pues, el destino kármico no significa que estamos atrapados en situaciones frente a las que no podemos hacer nada. Significa que existen las lecciones kármicas y las responsabilidades. Existe la ley de la causa y el efecto en nuestras acciones y por esto el individuo del caso anterior no quiere cometer ningún error al elegir una vida que no sea apropiada para él. Pero, pase lo que pase en nuestra vida, es importante que comprendamos que la felicidad y el dolor no reflejan ni un premio ni un castigo de Dios, los guías o los coordinadores. Nosotros somos los únicos dueños de nuestro destino.

Somos los únicos dueños de nuestro destino, y por ello resulta tan importante la cuestión de tomar decisiones, de elegir conscientemente, siempre, en cada momento de la existencia, y especialmente en el proceso de selección de la nueva vida y del nuevo cuerpo que albergara a la conciencia lúcida —el alma.

En el caso que ha seleccionado Michael Newton [18] para esclarecer estos procesos, la persona en cuestión había revivido su última muerte a la edad de 22 años en la ciudad de Nueva York, donde había llegado como inmigrante ruso a finales del siglo XIX. Su vida actual es el resultado de su regreso a esta misma ciudad encarnando de nuevo en 1937.

Durante su vida anterior se ganó la vida como pudo, trabajando de repartidor de helados o en la construcción, en donde sufrió un accidente que le costo la vida. Durante esa corta vida había empezado a interesarse por la música, tocando el acordeón en fiestas y bodas, y ello despertó sus deseos de estudiar música y pensaba a menudo en la posibilidad de disponer de dinero y asistir a escuelas de música o a los auditorios.

P.: Quiero que me aclares las opciones que tenías para tu selección. Cuando empezaste a buscar escenas en el Anillo, ¿buscabas sobre todo personas o lugares?

R.: Empezamos siempre por los lugares.

P.: Bien. ¿Entonces por eso ahora estás viendo las calles de Nueva York?

R.: Correcto. Y es estupendo porque no solo estoy viendo las calles. Estoy flotando alrededor, oliendo la comida de los restaurantes… oyendo el claxon de los coches… Sigo a la gente que pasa por las tiendas de la Quinta Avenida… Estoy viendo el ambiente de la ciudad.

P.: ¿Has entrado ya en la mente de alguna de las personas que pasean por la calle?

R.: No, todavía no.

P.: ¿Y qué vas a hacer ahora?

R.: Voy a ir a otras ciudades.

P.: Creía que había entendido que tenías que elegir un cuerpo en Nueva York.

R.: Eso no es lo que he dicho. También podría ir a Los Ángeles, a Buenos Aires o a Oslo.

P.: Voy a contar hasta cinco, y cuando termine buscarás en estas ciudades mientras hablamos. ¡Uno… dos….. tres…. cuatro…. cinco! Dime qué estás haciendo ahora.

R.: Voy a los auditorios y a las escuelas de música y veo practicar a los estudiantes.

P.: ¿Observas el ambiente en general mientras flotas alrededor de estos estudiantes?

R.: No, hago más que eso. Entro en las mentes de algunos de ellos para ver cómo… traducen la música.

…/…

P.: Mientras tú estudias estas posibilidades, ¿qué año es en la Tierra?

R.: (Duda.) Es…. 1956, y la mayoría de los cuerpos que estoy estudiando son adolescentes. Comprobaré sus vidas antes y después de este año… tanto como me deje el Anillo.

P.: ¿Entonces el Anillo te da la oportunidad de ser varias personas que, en el tiempo relativo de la Tierra, todavía no han nacido?

R.: Así es, para ver si yo me adaptaría bien, para ver a sus padres, su talento… ese tipo de cosas. (Con decisión.) Quiero Nueva York.

P.: ¿Crees que has estudiado las otras ciudades con suficiente atención?

R.: (Impacientemente.) Sí, y no las quiero.

P.: Espera un momento. ¿Qué ocurre si te gusta un estudiante de música en Oslo pero quieres la ciudad de Nueva York?

R.: (Riéndose.) De hecho hay una chica muy prometedora en Los Ángeles. pero sigo queriendo Nueva York.

P.: De acuerdo. Vamos a seguir. Cuando se te acabe el tiempo en el Anillo, dime los detalles de tu selección más probable.

R.: Voy a ir a Nueva York a ser un músico. Todavía estoy intentando decidir entre un par de personas pero creo que elegiré… (para y se ríe) a un chico regordete con mucho talento. Su cuerpo no tiene la energía del anterior pero tengo la ventaja de unos padres con dinero que me animarán a practicar y practicar y practicar.

P.: ¿Es importante el dinero?

R.: Sé que suena… a avaricia… a egoísmo… pero en mi vida anterior no tenía dinero. Si quiero mostrar la belleza de la música y transmitir placer para otros y para mí necesito un aprendizaje adecuado y unos padres que me apoyen, si no me desilusionaré… Me conozco.

…/…

P.: ¿Te empujan a tomar una decisión antes de abandonar el Anillo?

R.: No. Salgo flotando y regreso a mi grupo para hablar con mis amigos antes de tomar una decisión.

Estos testimonios nos introducen en la siguiente etapa, la de elección del nuevo cuerpo, pero antes de abordarlo creemos conveniente remarcar algunos de los comentarios que el propio Michael Newton [18] realiza respecto a la posibilidad de volver a encarnar en los mismos lugares en donde habíamos ya vivido o en otros países y culturas diferentes:

Las imágenes que cada alma ve antes de elegir una nueva vida son diferentes en cada momento. Las posibilidades de vidas individuales son selectivas, lo que nos demuestra que otras entidades espirituales han estado trabajando para nosotros eligiendo las escenas y los lugares antes de que llegáramos. El número de almas especiales que se dedican a ayudar a las demás en la selección no parecer ser muy alto. Para mis clientes son vagas apariciones. Yo he llegado a compararlos con jueces indulgentes en el tribunal espiritual del destino, en el que nuestros guías son los abogados defensores.

Al principio de la historia humana, cuando la Tierra estaba poco poblada, mis clientes recuerdan vidas en asentamientos humanos muy dispersos. Con el tiempo, cuando se desarrollaron los núcleos urbanos y después las grandes civilizaciones, describen su regreso a las mismas zonas. Más adelante la población se volvió a esparcir con las grandes colonizaciones de nuevos territorios, especialmente en los últimos 400 años. En este siglo de superpoblación hay muchas almas que eligen vidas en lugares que ya conocen.

¿Significa esta tendencia que las almas vuelven a los mismos países debido a la raza? Las almas no basan las decisiones sobre sus vidas en razonamientos étnicos o nacionalistas. Estas ideas son producto del separatismo humano y se inculcan en la niñez. Aparte de la comodidad que pueda sentir un alma con una cultura que le es familiar —algo muy diferente al racismo—, debemos tener en cuenta la preferencia geográfica de las almas por los desiertos, las montañas o el mar, así como los ambientes rurales o urbanos.

.../...

En mi experiencia he visto pocos casos de almas que se reencarnan en la misma familia que tenían en vidas anteriores, puesto que esto les impediría el desarrollo y las oportunidades nuevas.

.../...

Lo que sí es común entre mis clientes es el hecho de que las almas de los niños que mueren poco después de nacer vuelvan a los mismos padres en el cuerpo del siguiente niño que nazca. Estos planes están trazados con anterioridad por las almas que participan en estos trágicos acontecimientos familiares y forman parte de un difícil entramado de destinos kármicos. No hace mucho tiempo tuve un caso en el que mi cliente había muerto muy pequeño por un defecto de nacimiento en su vida anterior. Le pregunté cuál era la razón por la que había elegido que su vida acabara tan pronto. Me contestó: «La lección era para mis padres, no para mí, y por eso elegí una vida de apoyo». Cuando las almas eligen una vida corta para ayudar a alguna otra persona y dejan sus propios asuntos aparte lo denominan una «vida de apoyo». En este caso los padres habían abusado de su hijo y finalmente le habían causado la muerte en una vida anterior juntos. Aunque en la vida anterior de mi cliente ésta era una pareja joven y agradable, necesitaba experimentar la angustia de que les arrebataran a un hijo que querían desesperadamente. Experimentar la angustia de esta terrible pérdida dio a las almas de estas personas una mayor comprensión de los lazos de sangre.

.../...

Los espíritus no ven rutinariamente las muertes de sus vidas futuras. Si un alma elige una vida con una muerte prematura, normalmente conoce esta circunstancia de antemano por el Anillo. He visto que normalmente las almas se prestan voluntarias para reencarnarse en cuerpos con enfermedades mortales o vidas que acabarán con una muerte brusca en una catástrofe u otra circunstancia. Estas almas no ven sus trágicas muertes como un suceso inesperado de un Dios caprichoso que mira hacia otro lado. Cada una de ellas tiene un motivo para participar en estos acontecimientos.

Aunque las circunstancias, la raza, la cultura y el lugar geográfico parezcan tener preferencia en el proceso de selección, no son lo más significativo de la elección del alma para su vida siguiente. Además de todo esto, la reencarnación se centra para las almas en la elección de un determinado cuerpo y una mente con la que pueden aprender.

Una de las frases más recurrentes en este contexto resulta muy esclarecedora: «Cuando un alma desea evolucionar muy rápido, se elige vidas difíciles y muy dolorosas». Queda claro que se trata de una elección personal y no de un castigo divino.

Sesiones de reconocimiento

Una vez hemos hecho la elección de en quién encarnaremos a fin de seguir el proceso de evolución deseado, se pasa un determinado periodo evaluando y analizando las posibilidades que ese nuevo cuerpo nos ofrecerá. Para llevar a cabo la evaluación, posiblemente necesitemos visualizar repetidas veces la nueva vida que nos espera. En el análisis y la evaluación de las posibilidades de la nueva encarnación también participarán nuestros compañeros de grupo. Ellos nos conocen bien y sus opiniones y comentarios resultan de gran ayuda.

Michael Newton ofrece una serie de comentarios [18] que ilustran y clarifican la trascendencia de este proceso:

Cuando las almas terminan de consultar con los guías y los compañeros las posibilidades físicas y psicológicas de la nueva vida que han elegido, entonces toman la decisión de reencarnarse de nuevo. Sería lógico pensar que se dirigirían inmediatamente a la Tierra, pero esto no ocurre hasta que el alma pasa por una etapa de preparación previa.

En este punto ya hemos comprendido que las almas que regresan del lugar de selección no solo deben decidir cuál es la mejor vida para ellos, sino que también deben coordinar su decisión con el resto de las almas que van a tener un papel en esa vida. Utilizando una analogía teatral, hemos decidido cuál será el actor o actriz principal y todo lo que haga afectará a los demás personajes menores —menores porque no somos nosotros— del guion. Sus papeles pueden verse al-

terados por nosotros y el nuestro por ellos debido los cambios en el guión —que representa el libre albedrío— que pueden producirse en medio de la representación. Aquellas almas que van a tener una estrecha relación con nosotros en la obra de la vida son los actores o actrices secundarios, cada uno con un papel importante. ¿Cómo podremos reconocerlos?

.../...

El espacio al que las almas van para este propósito en el mundo espiritual se llama el lugar del reconocimiento, o la clase de reconocimiento. Según mis clientes, la actividad en este lugar es como la preparación para un examen final. En consecuencia, mis clientes utilizan el término «clase de preparación» para describir la actividad que se lleva a cabo inmediatamente antes de que el alma se embarque hacia la Tierra.

.../...

Para entender con claridad lo que supone esta clase de reconocimiento, quizá deberíamos definir el concepto de «alma compañera». Para muchos de nosotros el compañero más cercano y más querido es el cónyuge. Pero, como hemos podido comprobar en los casos anteriores, las almas importantes de nuestra vida pueden ser otros miembros de la familia o incluso un amigo. El tiempo que estas almas pasan con nosotros en la Tierra puede ser largo o corto. Lo que importa es el impacto que causen mientras están con nosotros.

.../...

Las almas compañeras están destinadas a ayudarnos a nosotros a la vez que se ayudan a sí mismas a alcanzar metas comunes, que se consiguen con más facilidad si existe un apoyo mutuo en varias situaciones. En el campo de los amigos y los amantes, es nuestra más profunda consciencia la que reconoce en ellos la similitud de los espíritus hermanos. Es una experiencia maravillosa y misteriosa a la vez, tanto física como mentalmente.

Tras estos y algunos otros comentarios que os recomendamos leer en su totalidad, pues no tienen desperdicio, Michael Newton [12] describe una sesión de terapia regresiva cuyo diálogo empieza en el momento en que el terapeuta pregunta al sujeto sobre qué ocurre en el plano espiritual justo antes de encarnar en su nueva vida. A través de este diálogo podemos hacernos una ligera idea de cómo son o se desarrollan las llamadas sesiones de reconocimiento y las importantes implicaciones que estas tendrán en nuestra futura encarnación.

P.: ¿Se acerca el momento de abandonar el mundo espiritual para empezar otra vida?

R.: Sí... estoy casi preparado.

P.: Después de salir del lugar de selección, ¿habías decidido quién serías y a quién te encontrarías en la Tierra?

R.: Sí, todo está empezando a encajar perfectamente.

P.: ¿Y qué pasaría si ahora te lo pensaras mejor? ¿Podrías cambiar de opinión?

R.: (Suspira.) Sí, y además lo he hecho otras veces, todos lo hemos hecho, o al menos los que yo conozco. La mayoría de las veces es curioso pensar en estar vivo otra vez en la Tierra.

P.: ¿Pero qué ocurriría si te resistieras a volver a la Tierra poco antes del momento de reencarnarte?

R.: Esto no es tan... rígido. Siempre hablo de las posibilidades... mis preocupaciones sobre la nueva vida con mi tutor y mis compañeros antes de comprometerme firmemente. Los tutores saben cuándo estamos sencillamente intentando ganar tiempo y cuándo no estamos seguros de verdad. Yo estoy decidido.

P.: Me alegro. Ahora responde a esto: una vez que te has comprometido firmemente a regresar a la Tierra, ¿hay algo importante en el mundo espiritual que debas hacer?

R.: Debo ir a la clase de reconocimiento.

P.: ¿Y cómo es ese lugar?

R.: Es una reunión de observancia... con mis compañeros... para que pueda reconocerlos después.

P.: Cuando chasquee los dedos, irás inmediatamente a esta clase. ¿Estás preparado?

R.: Sí.

P.: (Chasqueo los dedos.) Explícame lo que haces.

R.: Estoy flotando... con los demás... esperando al que va a hablar.

P.: Me gustaría acompañarte pero tendrás que ser mis ojos, ¿de acuerdo?

R.: De acuerdo, pero tenemos que darnos prisa.

P.: ¿Cómo es ese lugar?

R.: Mmm... es un auditorio circular con un estrado elevado en el centro donde se coloca el que habla.

P.: ¿Vamos a flotar hasta los asientos?

R.: (Sacudiendo la cabeza.) ¿Para qué necesitamos asientos?

P.: Solo lo suponía. ¿Cuántas almas hay a nuestro alrededor?

R.: Unas diez o quince... son los que van a estar cerca de mí en la próxima vida.

P.: ¿Esas son todas las almas que ves?

R.: No. Tú me preguntaste por las que tenía alrededor. Hay más… a lo lejos… formando grupos… y esperando a sus oradores.

P.: ¿Pertenecen las diez o quince almas que tienes a tu alrededor a tu mismo grupo primario?

R.: Algunas.

P.: ¿Es esta reunión parecida a la que tienes cerca de la entrada cuando regresas al mundo espiritual después de la muerte?

R.: No, esa fue más tranquila… solo con mi familia.

P.: ¿Por qué fue tu bienvenida más tranquila que esto?

R.: Estaba todavía confuso por haber perdido mi cuerpo.

Aquí hay mucha charla y mucho movimiento… nerviosismo… tenemos mucha energía. Escucha, tenemos que ir rápido porque tengo que escuchar lo que dicen los oradores.

P.: ¿Son los oradores tus tutores-guías?

R.: No, son apuntadores.

P.: ¿Son almas especializadas en esto?

R.: Sí. Nos dan las señales inventándose ideas ingeniosas.

P.: Bien. Vamos a acercarnos al apuntador y continúa diciéndome lo que ocurre.

R.: Formamos un círculo alrededor del estrado. El apuntador flota hacia delante y hacia atrás en el centro y nos señala a cada uno de nosotros pidiéndonos que prestemos mucha atención. ¡Tengo que hacerlo!

P.: (Bajando la voz.) Entiendo, y no querría que te perdieras nada, pero explícame qué son las señales.

R.: El apuntador ha sido asignado para nosotros con el fin de que sepamos qué tenemos que buscar en la próxima vida. Estas señales se colocan en nuestra mente para estimular nuestros recuerdos después, cuando seamos seres humanos.

P.: ¿Qué tipo de señales son?

R.: Como banderas… mojones en el camino de la vida.

P.: ¿Podrías ser más específico?

R.: Las señales del camino nos hacen tomar una dirección distinta en ciertos momentos, cuando ocurre algo importante… y también cuando debemos conocer los signos que nos reconozcan mutuamente.

P.: ¿Y esta clase se recibe antes de cada una de las vidas?

R.: Naturalmente. Necesitamos poder recordar los pequeños detalles…

P.: ¿Pero no has visto ya los detalles de tu vida próxima en el lugar de la selección?

R.: Sí, es cierto, pero no he visto los pequeños detalles. Además, entonces no conocía a todos los que van a estar conmigo. Esta clase es como un repaso final… con todos juntos.

P.: ¿Es solo para aquellos que tendrán una relación especial entre ellos?

R.: Así es. Es sobre todo una clase de preparación porque al principio no nos reconoceremos en la Tierra.

P.: ¿Ves a tu alma compañera aquí?

R.: (Ruborizándose.) Sí… está aquí…. y hay también otras personas con quien se supone que tendré que contactar… o ellos conmigo… Los demás también necesitan sus señales.

P.: ¡Ah, entonces por eso estas almas vienen de diferentes grupos! Todas van a jugar un papel importante en la próxima vida de los demás.

R.: (Impaciente.) Sí, pero si hablas no puedo oír lo que están diciendo… ¡Chisss!

P.: (Bajando la voz otra vez.) Muy bien, cuando cuente tres voy a dejar esta clase en suspenso por un momento para que no pierdas nada. (Con suavidad.) ¡Uno, dos, tres! El orador está callado y tú podrás explicarme más detalles sobre las banderas y las señales, ¿de acuerdo?

R.: Supongo que sí.

P.: Voy a llamar a estas señales resortes de la memoria.

¿Quieres decir que habrá resortes de la memoria especiales para cada una de estas personas?

R.: Por eso nos han traído aquí. Habrá momentos en mi vida en los que aparecerán estas personas. Debo intentar… recordar… algo sobre ellos… su mirada… sus movimientos… su manera de hablar…

P.: ¿Y cada uno de ellos te hará funcionar uno de esos resortes?

R.: Sí, y probablemente perderé algunos. Se supone que las señales deben hacer saltar un recuerdo y decirte un «Ah, bien, estás aquí» en tu interior. Sabremos que ha llegado el momento de empezar a trabajar en la siguiente fase. Parecerán cosas insignificantes, pero las banderas son momentos de cambio en nuestras vidas.

P.: ¿Y qué pasa si alguien no reconoce estas banderas o señales, porque, como tú dices, se olvidó de lo que dijo el apuntador? ¿O qué ocurre si decides ignorar tus inclinaciones y tomar otro camino?

R.: (Pausa.) Tenemos otras posibilidades, aunque puede que no sean tan buenas. Puedes ser obstinado pero… (Se para.)

P.: ¿Pero qué?

R.: (Con convicción.) Después de esta clase normalmente no te olvidas de las señales importantes.

P.: ¿Por qué simplemente no te dan los guías las respuestas que necesitas una vez que estás en la Tierra? ¿Por qué son necesarias todas estas tonterías de las señales para recordar cosas?

R.: Por la misma razón por la que vamos a la Tierra sin saber nada por adelantado. Nuestra alma debe crecer con lo que descubre por sí misma. A veces las lecciones se resuelven muy deprisa… pero no es lo normal. La parte más interesante del camino es descubrir las curvas, y es mejor que no ignoremos las señales del camino.

P.: De acuerdo. Voy a contar de diez a uno y cuando termine la clase empezará de nuevo y podrás escuchar mientras el apuntador te da las señales. Yo no hablaré hasta que no levantes el dedo índice de la mano derecha. Esto me indicará que la clase ha terminado y que puedes explicarme las señales que debes recordar. ¿Estás preparado?

R.: Sí.

Nota: Termino de contar y espero un par de minutos hasta que mi cliente levanta el dedo. Este es un ejemplo muy simple de cómo el tiempo terrenal es insignificante en comparación con el tiempo espiritual.

P.: No ha sido muy largo.

R.: Sí que lo ha sido. El apuntador tenía mucho que decirnos a todos.

P.: Supongo que ahora tienes claramente en tu mente todos los detalles del reconocimiento, ¿no?

R.: Espero.

P.: Bien. Entonces dime ahora cuál es la última señal que te dieron antes de acabar la clase.

R.: (Pausa.) Un colgante de plata…. Lo veré cuando tenga siete años… en el cuello de una mujer de mi calle… Siempre lo llevaba puesto.

P.: ¿Y de qué manera será este colgante de plata una señal?

R.: (De manera muy abstracta.) El sol brilla en él… y atrae mi atención… Debo recordarlo.

P.: (Con tono de orden.) Ahora eres capaz de aunar tus conocimientos espirituales con los terrenales. (Pongo la mano sobre la frente del sujeto.) ¿Por qué es importante para ti reconocer el alma de la mujer del colgante?

R.: Yo la he conocido cuando montaba en bicicleta en la calle. Me sonríe… y el colgante de plata brilla… Le pregunto sobre él… y nos hacemos amigos.

P.: ¿Y después?

R.: (Añorante.) Solo estaré con ella poco tiempo porque nos mudaremos de casa, pero será suficiente. Me leerá en alto y me hablará de la vida, y me enseñará a… respetar a la gente…

P.: Al hacerte mayor, ¿pueden ser las propias personas señales de uno de estos recuerdos o proporcionar ellas mismas las banderas que tú puedas reconocer?

R.: Por supuesto que sí. Pueden presentarme gente en el momento justo.

P.: ¿Conoces ya a la mayoría de las almas que tendrán una relación estrecha contigo?

R.: Sí, y si falta alguna, la conoceré en clase.

P.: Supongo que también se organizan las relaciones amorosas, ¿no?

R.: (Riéndose.) Sí, eso lo hacen los emparejadores, pero los encuentros pueden ser también para desarrollar una amistad… para unir a la gente que va a ayudarte en tu trabajo… o cosas por el estilo.

P.: ¿Entonces las almas que están en este auditorio y en otros sitios pueden tener distintas relaciones contigo en tu próxima vida?

R.: (Con entusiasmo.) Sí, voy a conectar con el que está en mi equipo de béisbol. Otro es mi compañero en la granja, y también está mi amigo íntimo del colegio.

P.: ¿Y qué ocurre si conectas con una persona equivocada en el trabajo, en el amor o en lo que sea? ¿Significa esto que has olvidado la señal de un acontecimiento importante?

R.: … Probablemente no sea del todo equivocada… Podría ser un salto que te llevará en otra dirección.

P.: Ahora dime cuál es la señal más importante que debe recordar de esta clase de preparación.

R.: La risa de Melinda.

P.: ¿Quién es Melinda?

R.: Mi futura mujer.

P.: ¿Y qué tienes que recordar de la risa de Melinda?

R.: Cuando nos conocemos, su risa va a… recordarme pequeñas campanillas… como un soniquete… no puedo describírtelo. Después el olor de su perfume cuando bailamos por primera vez… un olor familiar… sus ojos…

P.: ¿Entonces te han dado más de una señal para reconocer a tu compañera?

R.: Sí, es tan importante que los apuntadores creyeron que necesitaban más señales. No quería equivocarme al reconocer a la persona correcta.

P.: ¿Y qué se supone que debe reconocer ella en ti?

R.: (Sonríe.) Mis grandes orejas... el que la pise al bailar... lo que sentimos cuando nos abrazamos por primera vez.

Encarnar de nuevo. Fusión entre feto y alma

Como hemos podido entrever, en la mayoría de casos el alma, en su estado de conciencia lúcida en los planos entre vidas, elige el que será el nuevo cuerpo y la nueva personalidad que la albergue en la próxima encarnación y que le permita vivir determinadas experiencias y seguir el proceso evolutivo.

Esta elección resulta un proceso sumamente complejo, pues la nueva personalidad y el nuevo cuerpo, que permitirán a la conciencia lúcida expresarse y experimentar en la materia lo aprendido en los planos de luz, deben reunir una serie de características que sean las más adecuadas para el proceso del alma.

Cada cuerpo y cada personalidad ofrecen unas posibilidades y tienen sus limitaciones, como analizaremos más en detalle al referirnos a la *Metáfora del vehículo corporal*.

En este sentido, Michael Newton [18] expresa unas reflexiones que no tienen desperdicio:

> Aunque las almas den importancia a los atributos físicos del cuerpo en los distintos ambientes culturales, prestan mucha más atención a los aspectos psicológicos de la vida humana. Esta decisión es la más importante de todo el proceso de selección que lleva a cabo el alma. Antes de entrar en el lugar de selección, el alma debe ponderar los factores hereditarios y ambientales que afectan al funcionamiento de la forma de vida. He oído que la energía espiritual del alma tiene influencia sobre el temperamento del cuerpo humano que la va a albergar, haciéndolo introvertido o extravertido racional o idealista, emotivo o analítico. A causa de estas variables, las almas necesitan estudiar con antelación qué tipo de cuerpo les servirá mejor en cada vida.

Más adelante, Michael Newton [18] pregunta a uno de sus pacientes, en estado de hipnosis profunda y conciencia expandida, por la relación que ha tenido con sus cuerpos a lo largo de sucesivas vidas:

> P.: Dime, Sumus, ¿cuánto de tu identidad como alma se refleja en los seres humanos cuyo cuerpo ocupas?
>
> R.: Mucho, pero no hay dos cuerpos iguales. (Se Ríe.) No siempre coinciden un buen cuerpo y una buena alma, ¿sabes? Recuerdo algunos de mis cuerpos anteriores con más cariño que otros.
>
> .../...
>
> P.: ¿Y crees que cada cerebro humano te hace reaccionar de diferente manera?
>
> R.: Bueno, lo que soy... puede utilizar algunos cuerpos mejor que otros. Yo no siempre me siento muy bien adaptado a un cuerpo humano. Algunas de las emociones físicas son demasiado poderosas y... entonces no soy tan efectivo.

Una vez seleccionado el cuerpo que permitirá al alma venir a experimentar en la materia, se produce un periodo de espera hasta que este está disponible.

A diferencia de lo que sucede cuando elegimos un coche o un caballo en nuestra vida terrestre, el alma asiste —si así lo desea— a todo el proceso de gestación del nuevo ser —del nuevo vehículo corporal—, siendo habitual que tenga contacto con los futuros padres, incluso desde unos meses antes de la fecundación del nuevo ser.

El alma que animará a ese niño o niña que aún ha de ser gestado y nacer a la vida, mantendrá contactos esporádicos o regulares con las almas de los que serán sus padres y presenciará escenas de su vida cotidiana, para ir familiarizándose con el ambiente físico, psicológico, social y cultural en el que se desarrollará su nueva vida.

Para entrever la magnitud de esta etapa, recomendamos la lectura del apasionante libro *Los nueve peldaños* [17], de los investigadores del mundo astral A. y D. Meurois-Guivaudan, quienes, a través de sucesivos viajes astrales, contactaron con el alma de una niña que estaba preparándose para su nueva vida y la acompañaron a lo largo del proceso. Esta niña, que adopta el nombre de Rebeca, habla de los guías y «amigos» que la orientan y ayudan en cada momento:

> Mis amigos me dijeron...: «Rebeca, cuando una pareja se ama y su amor físico les lleva a concebir un hijo, el hombre y la mujer ignoran generalmente que su alianza carnal ya ha sido sellada más allá de sus cuerpos... mucho antes de su acto.
>
> «¿Cómo es eso?», pregunté yo entonces.

«Muy sencillo. Tú sabes que durante el sueño las almas abandonan sus cuerpos y se encuentran en lugares que ellas se confeccionan. Allí dan libre curso a sus esperanzas, a sus deseos, también a sus temores. Pues bien, en lo que concierne a la concepción de un niño, ocurre lo mismo. El acto de procreación tiene siempre lugar en el cuerpo del alma unos tres meses de tiempo terrestre antes del acto físico. Incluso si el encuentro todavía no ha tenido lugar, las almas saben de qué se trata...»

A menudo, la conciencia lúcida del que va a encarnar en el nuevo cuerpo que aún no ha sido gestado está presente como observadora en el momento de la relación que posibilita la fecundación, ejerciendo en ocasiones de acicate o propiciador de tal situación.

Una vez se ha producido la fecundación, el alma irá acercándose progresivamente al nuevo cuerpo en formación, a fin de familiarizarse con las características de los múltiples procesos biológicos o neuronales de ese nuevo ser.

Aunque la conexión entre el óvulo y el alma o conciencia lúcida que habitará el nuevo ser se produce desde el preciso momento de la fecundación, son pocos los casos de personas que llegan a recordar o vivenciar este sutil y a la vez maravilloso proceso. Uno de los testimonios más esclarecedores y reveladores que podemos leer lo hallamos referido en el libro del doctor J. L. Cabouli: *La vida antes de nacer* [16].

Producida la fecundación del óvulo por el espermatozoide en algún lugar de las trompas de Falopio, la célula huevo o cigoto, en flotación libre, va en busca de la pared del útero para anidarse. A los cinco días y medio ya es un grupo de ciento siete células llamado blastocisto. En su interior están ocurriendo una serie de procesos claves denominados segmentación, compactación, polarización y cavitación, pero todavía no es un embrión. Luego de implantarse, en las dos semanas siguientes se miltiplicará mil veces formando primero un disco plano y alargado para luego enrollarse en una serie de tubos. Al cabo de las tres primeras semanas a este conjunto de tubos se los denomina embrión. A los veinticinco días, el tubo que dará origen al corazón comienza a pulsar espontáneamente y a las ocho semanas ya están establecidas todas las estructuras fundamentales del cuerpo y comienza la etapa fetal propiamente dicha. Este periodo de formación de órganos y desarrollo de los tejidos concluye aproximadamente a los cien días.

Ahora bien, todo este desarrollo embriológico pertenece a la forma física que seguirá su evolución y crecimiento hasta el final del periodo fetal. Pero esta forma física que se está gestando va a ser ocupada por un principio consciente, un ser pensante, que tiene conciencia de sus pensamientos, de su individualidad y de su destino aun antes de que se haya concretado la concepción, cuando ni siquiera existe el esbozo de lo que será el sustrato anatómico de su actividad mental.

En el instante de la fecundación tendrá lugar uno de los fenómenos más extraordinarios que encierra el secreto de la creación. El óvulo y el espermatozoide corren hacia su encuentro pero, al mismo tiempo, proveniente de otro mundo, de otra dimensión, llega un tercer personaje a la cita: es el alma o principio consciente a punto de encarnar. ¡Qué tremenda energía debe desarrollarse en ese momento para que el alma se sienta inexorablemente atraída hacia ese punto sin poder sustraerse a su influjo! La concepción actúa como un electroimán con una fuerza electromagnética irresistible. El alma no puede hacer nada para evitarlo.

En el momento en el que el espermatozoide penetra la membrana pelúcida del óvulo se reúnen las dos polaridades básicas del universo: positiva y negativa, el yin y el yang. La energía que se pone en juego en ese momento debe ser algo así como un pequeño *big bang*. Una paciente que vivenció ese instante lo describió como una explosión de luz*. Es en ese preciso momento cuando se produce el anclaje de la energía espiritual en la nueva célula física. Este es un misterio que todavía no alcanzamos a penetrar. Piensen que en ese instante quedan reunidos dos universos diferentes: la materia física y el espíritu. Allí, en esa célula inicial que es el óvulo fecundado, comienza la aventura de una nueva encarnación. Cómo es que se produce intrínsecamente este fenómeno, es algo que todavía no sabemos pero que podemos imaginar. No se trata de que el alma se meta sencillamente dentro del cuerpo. Es mucho más que eso. Lentamente, a medida que la célula inicial se va segmentando, el alma se va ernaizando en cada nueva célula creada por división. Cada célula va siendo rodeada por la energía que irradia el ser espiritual y, al mismo tiempo, esta energía se va anclando en una de esas células, constituyendo así un nuevo punto de fijación. Lenta y progresivamente, a medida que las células se van multiplicando, se va produciendo el proceso de la encarnación, y así como el alma necesita de cada célula para anclarse en el mundo físico, de la misma manera cada célula necesita de la energía del alma para poder desarrollarse. Así lo explica Sandra en *Muerte y espacio entre vidas* [20], cap. 16:

---

* *Nota del autor*: Resulta sorprendente la descripción de explosión de luz, ya que recientemente ha podido ser fotografiado el instante en que un espermatozoide penetra el óvulo y precisamente se produce la susodicha explosión luminosa.

«Voy proyectando vibraciones mías a esa unión física, a esa célula inicial. Es como si mi energía rodeara a esa célula física y le diera luz.»

Esto es muy importante, porque si por algún motivo el principio vital se retira, si el alma logra zafar el anclaje celular, el embrión no podrá desarrollarse y se producirá lo que conocemos como un aborto espontáneo de etiología desconocida.

Como vemos, el alma posee una cierta capacidad de intervención en el proceso de desarrollo y formación del feto y, en la medida de sus posibilidades, llevará a cabo reajustes similares a los que hacemos cuando nos subimos a un nuevo coche, cuando ajustamos la posición e inclinación del asiento del conductor, la altura del volante o los espejos retrovisores. Aunque la tarea más importante quizá sea la de familiarizarnos con las características, tanto globales como específicas, del nuevo vehículo.

Comentábamos que en la práctica son escasos los testimonios de este proceso, siendo más habitual que en regresiones a este periodo de vida solo se tenga conciencia de las circunstancias más significativas o más impactantes; este hecho quizá sea la razón por la que existen una gran disparidad de opciones e incluso serias divergencias respecto a cuál es el momento preciso en que el alma se une al feto de gestación. Aunque se constate que tal conexión se produce desde el mismo momento de la fecundación, el consenso generalizado entre los investigadores de la reencarnación suele situar la conexión alma-feto aproximadamente a los tres meses de evolución positiva y desarrollo del feto. Incluso algunos reencarnacionistas insisten en que tal conexión nunca se produce de forma definitiva hasta el preciso momento del nacimiento del bebé. Para ilustrar esta divergencia de criterios, hemos elegido el esclarecedor fragmento de la conversación mantenida entre Michael Newton[18] y una mujer que recuerda su viaje hacia la Tierra en su presente encarnación, en el que empieza preguntándole si considera que es el momento adecuado y se interesa por sus razones para elegir una época concreta:

P.: ¿Ha llegado ya el momento en el que debes volver a nacer en tu próxima vida?

R.: Sí, ha llegado.

P.: ¿Qué es lo más importante para ti de volver a la Tierra?

R.: La oportunidad de vivir en el siglo XX. Es un momento de cambios muy interesantes.

Tras describir el proceso global y las conversaciones que mantiene con sus guías y amigos, en las que recibe una serie de orientaciones, Michael Newton le pide que vaya al momento en que hizo la conexión con el cuerpo del bebé en el que iba a encarnar:

P.: ¡Céntrate en mí! Sigue avanzando y describiéndome lo que ocurre.

R.: Estoy… atravesando… trozos de tela sedosa… suave… Voy en una banda… un camino… cada vez más deprisa…

P.: ¡Continúa! ¡No dejes de hablarme!

R.: Todo está borroso… Estoy resbalando hacia abajo… hacia un tubo largo y oscuro… Es estrecho… oscuridad… y ahora… ¡calor!

P.: ¿Dónde estás?

R.: (Pausa.) Estoy en el vientre de mi madre.

P.: ¿Quién eres?

R.: (Con una risita) ¡Soy un bebé!

…/…

P.: Me alegro de que llegaras sana y salva a tu nuevo cuerpo. Dime, ¿qué edad tiene el niño?

R.: Han pasado cinco meses (desde la concepción).

P.: ¿Es este el momento en que sueles entrar en un niño?

R.: En mis vidas… he entrado en diferentes momentos… dependiendo del niño, la madre y la vida que voy a llevar.

P.: ¿Como alma, que sentimiento te produce si existe un aborto antes de que se cumpla el periodo completo de embarazo?

R.: Nosotros sabemos si el niño va cumplir los nueve meses o no. Para nosotros no es una sorpresa no nacer. Podemos venir solo para consolar al niño.

P.: Si el niño no viene, ¿se anula todo el proyecto de la vida de un alma?

R.: No. Nunca se hizo un proyecto de vida para un niño que no iba a vivir.

P.: ¿Podrían haber tenido almas algunos de los niños que murieron en un aborto?

R.: Eso depende del tiempo del embarazo. Los que mueren muy pronto normalmente no nos necesitan.

…/…

P.: Si asumimos que el niño va nacer, ¿conoces las costumbres de las otras almas en relación al momento de la unión?

R.: (Sin pensarlo mucho.) algunos están a su alrededor más que otros, y entran y salen del niño muchas veces antes del nacimiento porque se aburren.

P.: ¿Y tú qué haces normalmente?

R.: Yo estoy en medio, supongo. No estoy mucho tiempo dentro del niño porque puede resultar muy monótono.

La descripción del proceso en el vientre de la madre que esta mujer dio a Michael Newton, es larga e interesante, por lo que os recomendamos su lectura completa en el libro *La vida entre vidas*[15], aquí nos limitaremos a transcribir los últimos párrafos de la entrevista:

P.: Dime qué se siente estando en el vientre de tu madre.

R.: Es un sentimiento cálido y confortable de amor. La mayoría del tiempo hay amor... aunque a veces hay problemas. Entonces utilizo estos momentos para pensar y planear lo que voy hacer después de mi nacimiento. Pienso en mis vidas pasadas y las oportunidades que he perdido con otros cuerpos. Esto me motiva.

P.: ¿Y todavía no ha bloqueado la amnesia todos tus recuerdos de vidas anteriores y del mundo espiritual?

R.: Eso empieza después del nacimiento.

P.: Cuando nace el niño, ¿tiene pensamientos conscientes de quién es su alma y cuáles son las razones de esta unión?

R.: (Pausa.) La mente del niño está tan poco desarrollada que no puede razonar hasta ese punto. Tiene parte de este conocimiento, lo que le proporciona seguridad, pero luego se diluye. Ahora, mientras hablo, esta información se está bloqueando dentro de mí y así debe permanecer.

P.: ¿Entonces de niño puedes tener recuerdos fugaces de otras vidas como niño?

R.: Sí, es como soñar despierto... la manera de jugar... crear historias... tener amigos imaginarios que son reales... pero todo eso se desvanece. En los primeros años de vida los niños saben más de lo que los demás se creen.

P.: Muy bien. Ahora es el momento inmediatamente anterior a tu nacimiento. Dime lo que estás haciendo.

R.: Estoy escuchando música.

P.: ¿Qué música?

R.: Mi padre está poniendo discos, eso lo relaja mucho, le ayuda a pensar. Estoy un poco nerviosa por el...

P.: ¿Por qué?

R.: (Se ríe.) Porque cree que quiere un chico, pero voy a cambiarle la idea de inmediato.

Independientemente de dónde situemos el punto de conexión o «anclaje» entre feto y alma, lo importante es tomar conciencia de que el feto en formación es una estructura biológica que se va desarrollando hasta ser capaz de convertirse en el bebé que a los nueve meses de embarazo estará preparado para nacer. Pero aparte del ser biológico, hay una conciencia lúcida vinculada a él, y tanto uno como otra son sensibles a todo cuanto acontece a su alrededor.

Cuando nos planteamos ser padres, es importante que tengamos muy presente que la conciencia lúcida que anima al bebé mientras está en el vientre es consciente de todo lo que a este le acontece y de lo que sucede a su alrededor, así como de lo que se habla e incluso de lo que piensan tanto su madre como su padre u otras personas vinculadas a la familia o próximas.

En libros bien documentados como el ya clásico: *La vida secreta del niño antes de nacer*, se da amplia cuenta de ello. Aunque donde quizá mejor reflejado lo podamos hallar, es en la ya citada obra del doctor José Luis Cabouli: *La vida antes de nacer*[16]. En ella se recogen los recuerdos y testimonios de sus pacientes, vinculados al proceso experimentado durante el embarazo, el momento del parto y justo después de nacer.

El ejemplo que hemos seleccionado da mucho en que pensar:

Terapeuta: ¿Cómo se produce tu concepción?

Alfonso: Es algo traumática. No fui un hijo buscado.

T.: ¿Qué sientes en ese momento?

A: Siento rechazo.

T.: ¿Qué esta pasando con ellos? —los padres.

A: Hay preocupación en la pareja. Hay recriminaciones. Discuten acerca de si prosiguen o no con el embarazo. Es un embarazo complicado. Mi madre tiene problemas de hígado, de estomago. Tiene muchos vómitos.

T.: Avanza al primer mes de tu vida fetal. ¿Qué está pasando?

A: Hay inseguridad por parte de mi madre. Hay temores. Ella tiene un rechazo total. No deseaba quedar embarazada.

T.: ¿Qué sientes en ese momento?

A: Siento rechazo. Percibo que mi padre está enojado. Quiere buscar una solución, pero no la encuentra.

T.: ¿Que solución?

A: Suspender el embarazo. No hay posibilidades económicas.

T.: Avanza al segundo mes.

A: La cosa se complica más. Se confirma el embarazo. Se reprochan el uno al otro, pero dejan todo como está, dejan que el embarazo siga. El embarazo sigue complicado.

T.: ¿Qué sientes cuando pasa todo esto, cuando piensan en suspender el embarazo y cuando está todo complicado?

A.: Es como compartir todas las sensaciones de malestar... la incertidumbre... Me sentí atacado. Percibí la sensación de violencia.

El momento del parto es otro de los procesos críticos y a menudo traumáticos para la conciencia que encarna de nuevo. Tengamos en cuenta que el bebé se halla en un estado de recogimiento, paz y tranquilidad; en un medio cálido, confortable, de ingravidez y semioscuridad y de golpe siente cómo todo se acelera, le presionan, tiene que hacer fuerza y encogerse para traspasar el oscuro túnel que le lleve a la luz. Demasiado a menudo, lo que le espera fuera le resulta agresivo e incluso traumático: una luz cegadora, un frío desconocido hasta ese momento, voces estridentes y unas terribles y frías manos que le aprisionan las frágiles piernecitas y cuelgan boca abajo, para acto seguido golpearle sin piedad ni razón aparente.

El siguiente testimonio, extraido del libro de J. L. Cabouli [16], es más que elocuente al respecto:

ELENA: Hay una luz muy fuerte, como si fuera una lámpara redonda con muchas luces. Veo una cara, me está mirando desde arriba.

TERAPEUTA: Muy bien, adelante. ¿Qué estás experimentando?

E.: Siento frío. Siento que me están agarrando de las piernas con los pies hacia arriba y yo destoy desnuda, asustada, hace frío y me siento indefensa. Es como si me trataran como una cosa.

El doctor Cabouli también expone los comentarios y testimonios del negativo efecto sobre el vínculo entre el bebé y la madre que se produce cuando se aplica anestesia. El bebé siente la ausencia de la madre, se siente abandonado y encaja mal la falta de ayuda o apoyo en el crucial trance por el que está pasando. Algo similar también sucede en los partos por cesárea.

El parto, o mejor dicho, el momento de la salida a la luz del mundo material, es sumamente trascendente y son numerosísimas las personas que arrastran complejos, miedos o traumas, a los que se termina hallando una conexión directa con un alumbramiento difícil o traumático. Las terapias regresivas son para estos casos una buena forma de sanar las heridas físicas, emocionales o mentales de un parto mal vivido.

Seamos conscientes de lo importante de este momento y hagamos lo posible para que se den las mejores circunstancias de acogida al nuevo ser que llega de un plano, una dimensión y un estado de plenitud, calidez, ingravidez y amor infinitos, y se halla de golpe inmerso en una realidad que puede sentirla como agresiva, ruidosa, fría y poco agradable. Todas las atenciones, el cariño y la suavidad del contacto con el bebé son pocas en ese preciso instante, en el que siempre será aconsejable que lo primero que viva el contacto íntimo con su madre, colocándolo sobre el pecho de ella para que pueda sentir su primer abrazo amoroso y siga sintiendo el estrecho vínculo de unión, aun después de que se corte el cordón umbilical.

Conexión con los planos sutiles, guías y maestros

En los primeros meses —incluso años— de vida, la conciencia racional de la mayoría de los niños sigue manteniendo una cierta **conexión con los planos sutiles** —de forma más o menos lúcida o velada—, e incluso pueden comunicarse y dialogar con los seres de la otra dimensión, hasta que, llegado el día (entre los 4 y los 8 años), se produzca la desconexión o despedida definitiva y el alma lúcida se repliegue tras las pantallas y máscaras de la personalidad, la mente y el cerebro del nuevo cuerpo que la alberga. De lo que nos acontece a partir de ese día no es necesario que comentemos nada en estas páginas, pues cada cual recuerda más o menos lo que ha ido viviendo y experimentando en la presente encarnación.

Una realidad que se constata a través de todo el proceso descrito es que el alma o conciencia lúcida nunca está sola: puede retirarse temporalmente para vivir sus procesos más íntimos y pofundos, pero siempre que lo desee está asistida, confortada y asesorada por sus compañeros y por los **guías y maestros** espirituales. Incluso posteriormente al nacimiento físico, las posibilidades de conexión o recontacto están abiertas y disponibles para todos los seres; solo se precisa pararse, centrarse en lo más profundo de sí mismo —por ejemplo, a través de la relajación, la meditación o la oración— y abrir la conciencia al diálogo interior. Hay investigadores y experiencias que dejan entrever incluso que cada noche se produce el recontacto con nuestra conciencia lúcida —alma— y con los guías y compañeros de evolución.

9

El suicidio no es una solución

El valor real de la vida y la inutilidad del suicidio

CADA VIDA ES VALIOSÍSIMA EN SÍ MISMA y, tal como hemos podido apreciar, representa un incalculable esfuerzo por parte de nuestra conciencia lúcida y del resto de seres —entre los que destacan los compañeros del alma y los guías—, como para que la despreciemos destruyéndola antes del momento elegido para abandonar el cuerpo.

Las razones para poner fin a una vida —propia o ajena— pueden ser infinitas, algunas de las cuales pueden parecernos comprensibles o aceptables en según qué condiciones y otras las consideremos carentes de toda lógica.

Pero, independientemente de las razones que mueven a alguien a quitarse la vida, cuando decimos que el suicidio no es una solución, estamos simplemente exponiendo las conclusiones a las que se llega mediante los numerosísimos testimonios de quienes, optando por tal vía, han sobrevivido para hablarnos de su experiencia y de aquellas personas que en terapias regresivas a vidas pasadas reviven tales experiencias.

En este sentido, resulta clarificador el hecho de que la mayoría de quienes han intentado suicidarse sin éxito y no han tenido ningún tipo de experiencia cercana a la muerte vuelven a intentar quitarse la vida, incluso en repetidas ocasiones, mientras que se observa, que por lo general, los suicidas que han tenido una experiencia cercana a la muerte no han vuelto a intentar suicidarse de nuevo. El testimonio

que recoge Raymond Moody en su libro *Reflexiones sobre la vida después de la vida*[19] resulta esclarecedor:

> Todos los implicados se muestran de acuerdo en un punto: creen que su intento de suicidio no solucionó nada; y se encuentran exactamente con los mismos problemas de que habían intentado librarse quitándose la vida. Cualquiera que fuese la dificultad de que habían intentado zafarse continuaba allí sin resolver.
>
> Otra persona mencionó sentirse «atrapada» por la situación que había provocado su intento de suicidio. Tenía la sensación de que el estado de cosas en que estaba involucrado antes de su «muerte» se repetía una y otra vez, como en un círculo:
>
> > [El problema que le contaba, ya sabe, no parece ahora tan importante, viéndolo con otra perspectiva, desde un punto de vista más adulto. Pero en aquella época, con la edad que yo tenía, me parecía gravísimo... Bien, lo que ocurrió es que el problema seguía allí, aun después de haberme «matado». Y era como si se repitiese, como si empezase de nuevo. Lo tenía que sufrir otra vez, y cuando, al final, pensaba: «¡Me alegro de que haya pasado!», volvía a comenzar de nuevo, y entonces me decía: «¡Oh no, otra vez no!».]

Partiendo de que la vida —o las vidas— es un proceso de continua apertura de conciencia, evolución y constante aprendizaje, en el que afrontar problemas y decidir superarlos se convierte en pauta común, el hecho de no poder soportar, en un momento dado, la abrumadora presión de determinadas situaciones o problemas personales o sociales y buscar una escapatoria renunciando voluntariamente a seguir viviendo —en lo físico— resulta evidente que no va a solucionar nada.

Con la muerte física deliberada, nos hallaremos ante una durísima situación de perpetuación indefinida del problema o problemas que nos angustiaban o nos dificultaban vivir plenamente.

Por un lado, tenemos el hecho de que, al morir, «la conciencia» se mantiene en el estado y en la frecuencia vibratoria del momento en que es cortada la vida física y rara vez se produce un salto cualitativo —a mejor— que justificaría el acto del suicidio como una buena opción de escapatoria. Lo normal es que se produzca un colapso brutal de todos los procesos de conciencia y que las percepciones vividas a

partir del momento del suicidio sean tanto o más dramáticas, angustiosas, desconcertantes y dolorosas que las que se vivían antes del fatal desenlace.

Esto podría leerse como un castigo divino para quienes no tienen el valor de enfrentar y superar sus problemas, transgrediendo la ley universal del respeto a la vida —por el gran coste, a todos los niveles, que cada encarnación supone—, pero, al parecer, tal castigo intencionado no existe.

Una de las leyes que rigen la vida es la del libre albedrío. Elegimos en cada momento lo que queremos vivir, nadie decide por nosotros y por ello nadie puede juzgarnos o castigarnos.

La dramática y terrible situación que vive la conciencia del suicida a partir del momento en que ha tenido el «valor» de segarse la vida se debe en parte a que no ha habido una integración y superación de experiencias, por lo que se queda anclado en ese estado de angustia y desesperación. Pero hay más, con su decisión está eligiendo perpetuar su situación de dolor, angustia o desesperación. En la vida normal todo tiende al equilibrio y nada puede mantenerse durante mucho tiempo en un determinado extremo —tarde o temprano oscilará hacia el extremo opuesto—. La vida es constante cambio y transformación; por tanto, nada puede seguir igual siempre, por lo que si en vez de suicidarse se opta por seguir viviendo, sucederá que tras un corto o largo periodo de sufrimiento, dolor, angustia o desesperación, la conciencia lleva a la mente y al cuerpo hacia la resignación, tras la que vendrá la aceptación y, muy probablemente, a esta le suceda la comprensión de los hechos y las vivencias acaecidas, y a ello, le sigan elecciones más acertadas, eligiendo y tomando decisiones que lleven a superar el conflicto.

Pero el suicida —cobarde o valiente, poco importa—, al consumar su intento, queda anclado, encallado en el surco doloroso del que no sabía cómo salir, y permanecerá ahí atrapado, en ese penoso estado, por lo menos durante el tiempo —en términos físicos— que le quedaba de vida biológica al cuerpo que lo albergaba.

La energía vital o el capital vital que se nos entregó al nacer deben ser consumidos. Partamos de que el programa biológico de una persona consista, por ejemplo, en vivir 60, 82 ó 104 años —probabilidad que estará determinada por una gran combinación de factores: bioquímicos, genéticos, ambientales, nutricionales, energéticos e in-

cluso de programación de la conciencia en el proceso, anterior al nacimiento, de aceptación de la nueva encarnación.

Si una determinada persona que, al trazar sus planes de vida, se había programado y tenía claro que iba a vivir 82 años, se quita la vida a los 18, con motivo de un desengaño amoroso, o a los 43, por quiebra de la empresa que tanto le costó crear, es probable que pase el resto del tiempo que le queda hasta los 82 en «stand by», en espera, hasta que el caudal energético y vital que se le otorgó se haya diluido, como hubiese ocurrido de haber seguido viviendo.

Y en todo ese tiempo restante, que pueden ser 10, 20, 40 ó 60 años, seguirá bloqueado en el estado de sufrimiento, angustia y dolor en que estaba sumido en el momento del suicidio, agravado por la total incomprensión de lo que está viviendo y la incapacidad de poder hacer absolutamente nada que le permita salir de ahí.

La fabulosa —aunque poco comprendida por la crítica— película *Más allá de los sueños,* ilustra con gran maestría esta dramática fase existencial y aborda el problema de la dificultad de que el suicida pueda recibir ayuda del exterior. Por mucha que sea la compasión de otras conciencias desencarnadas, el estado en que se sumerge el suicida dificulta todo acceso, toda aproximación y por consiguiente el que pueda recibir ayuda del exterior.

Nos hallamos ante una de las realidades más dramáticas que puede experimentar una conciencia a través de los múltiples procesos existenciales. Pero no sería justo creer que el supuesto castigo por violar las leyes de la vida sea eterno —en el universo nada se mantiene en un determinado extremo, todo tiende al equilibrio— y, lentamente, se irá produciendo una disolución de las cargas opresivas, la conciencia recuperará un mínimo de «lucidez», que le permitirá acceder a ser ayudada —siempre y cuando así lo desee— y a salir del fango en que se quedó atascada.

Cuando alguien decide voluntariamente poner fin a su existencia material y segarse la vida, lo hace con la esperanza de cambiar la insoportable situación actual y acabar con los problemas que le angustian y de los que cree que nunca podrá encontrar una salida satisfactoria, cuando lo cierto es que la realidad cotidiana nos demuestra que siempre hay salidas.

Las estadísticas muestran que cerca del 80 % de las mujeres que se suicidan —o que lo intentan— son motivadas por cuestiones emo-

cionales —roturas con la pareja, pérdida de seres queridos, violaciones, humillaciones, vejaciones, etc.—, mientras que el 80 % de los hombres que han decidido suicidarse lo han hecho por cuestiones sociales, sobre todo problemas laborales y de prestigio social —pérdida de empleo, fracaso de la empresa, hacerse públicos sus fraudes fiscales o actividades corruptas, etc.

Esto deja claro hasta qué punto las mujeres viven con más intensidad y valoran sobremanera todo lo referente a las emociones y los sentimientos —hemisferio cerebral derecho—, y los hombres, en cambio, se ven más condicionados por el prestigio social y la imagen inculcada de ganador o perdedor.

Pero independientemente de lo que motivó a alguien para tomar la angustiosa y dramática decisión, tengamos presente que en esos mismos momentos existen millones de otras personas, en situaciones similares a las del suicida, que optan por seguir adelante «sea como sea», que deciden seguir viviendo —con o sin esperanza de que su situación mejore—. A muchas de estas personas, con el paso del tiempo, las cosas les van mejor —rehacen su pareja, vuelven a tener hijos, crean otra empresa que funciona, aceptan la inevitable muerte o desaparición del ser querido— y se abren a los seres que siguen vivos y cercanos o descubren las maravillas de estar vivo, lo grandioso de la oportunidad de estar encarnados en un cuerpo físico, aun teniendo claro que también implica innumerables esfuerzos y limitaciones.

En este punto, resulta interesante recordar la constatación de que los suicidas que no han muerto en el intento, pero, por haber estado a punto, han tenido las llamadas experiencias cercanas a la muerte —el túnel, la luz, encuentro con seres queridos o guías, revisión de vida, etcétera—, no han protagonizado nuevas tentativas de suicidio. Algo ha cambiado en su forma de ver la vida o de entender la muerte. Mientras que —como ya mencionamos— aquellas personas que han intentado suicidarse y no han vivido tales experiencias cercanas a la muerte, siguen probando nuevas tentativas de suicidio.

Raimond Moody, en su libro *Reflexiones sobre vida después de la vida* [9], comenta que no solo los suicidas, sino que incluso la mayoría de quienes han tenido de forma involuntaria una experiencia cercana a la muerte, pasan a tener una opinión contraria al suicidio, e ilustra este punto a partir de la necesidad que a menudo se le plantea de responder dos preguntas que frecuentemente suelen formularle:

> … Primera: ¿Las personas que han tenido experiencias de casi muerte adoptan a partir de estas alguna actitud en particular con respecto al suicidio?
>
> Segunda: ¿Las experiencias registradas de casi muerte derivadas de intentos de suicidio difieren en algún sentido de las que tienen otro origen?
>
> … Mucha gente que estuvo a punto de morir por causas naturales o en un accidente me han relatado que mientras se encontraban en ese estado se les había dado a entender que el suicidio representaba un hecho equivocado al que correspondía un castigo. Por ejemplo, un hombre que «falleció» tras un accidente, me relató:
>
> > [Mientras estaba allí] Tuve la sensación de que dos cosas que me estarían totalmente prohibidas sería matarme a mí mismo y matar a otra persona… Si me suicidara, sería como devolverle a Dios un regalo, tirándoselo a la cara… Matar a otra persona equivaldría a interponerme en los designios de Dios para dicho individuo.

Secuelas en función de la forma del suicidio

Un problema añadido a los efectos secundarios descritos tras la consumación del suicidio está ligado a la forma de suicidarse, resultando infinitamente peor el suicidio con derramamiento de sangre, como tirarse desde un piso alto o un precipicio, lanzarse a la vía cuando pasa el tren o cortarse las venas hasta desangrarse. Las razones de ello son similares a las esbozadas en la diferencia entre la muerte natural y la muerte accidental y podremos quizá entenderlas mejor al leer sobre los trasplantes y las trasfusiones de sangre en el capítulo siguiente.

Las moléculas de la sangre que corre por nuestras venas y que está presente en todos los rincones del cuerpo contienen ingentes cantidades de información almacenada. Sería algo parecido al símil del ordenador, al que hacemos referencia a lo largo del libro, en el que las moléculas de sangre serían como innumerables disquetes conteniendo secuencias del programa global y de información de las experiencias vividas a lo largo de la actual existencia e incluso de vidas pasadas.

Es evidente que, en el cuerpo, la información está estructurada de forma holográfica y que todo está presente en todo, pudiendo recons-

truirse a partir de pequeños fragmentos. Pero tengamos en cuenta que, dados los billones de bits de información que maneja cada cuerpo humano, cada fragmento de ese cuerpo es una especie de fotocopia de menor resolución que, aunque contenga toda la información de forma general, contiene información específica y resulta difícil reconstruir los detalles sutiles a partir de esa parte fragmentada.

De ahí que —aparte de todos los problemas y efectos secundarios ya descritos— una de las tareas más complejas y laboriosas que vivirá el suicida que opte por la muerte violenta, es la reconstrucción de los fragmentos, rotos y dispersos, de su gran realidad vivencial. Esta dura tarea puede suponer un tiempo indefinido que puede durar meses o cientos de años, y se la ahorran quienes optan por muertes voluntarias menos escandalosas, como la asfixia o el envenenamiento.

¡Pero que estas observaciones no motiven a potenciales suicidas a elegir la opción suave! Ya que, aunque ello les ahorraría trabajo futuro, no les eximiría del resto de angustia, sufrimiento, dolor y desesperación que se experimenta tras el acto de cortar voluntariamente el flujo de una vida. De hecho, este es un punto en el que coinciden la mayoría de investigadores sobre el tema, y como ejemplo de ello podemos releer el testimonio de Raymond Moody expuesto anteriormente (pág. 256 del presente texto).

Consideramos el problema del suicidio como lo suficientemente importante como para insistir en el hecho de que el acto de quitarse la vida voluntariamente no soluciona nada.

En el mejor de los casos, puede suponer que el alma del suicida permanezca anclada en el estado de angustia, dolor o desesperación en el que se hallaba en el momento de poner fin a esa existencia, aunque, como ya comentamos, también se dan casos en los que la incomprensión de lo que le está sucediendo agrava la situación.

Para ilustrar estas circunstancias hemos elegido la descripción de una terapia regresiva a vidas pasadas que realiza el doctor José Luis Cabouli y que relata en su libro *Muerte y espacio entre vidas*[20].

> En una vida anterior, Paola perdió a su pareja en un accidente automovilístico. Como consecuencia de este hecho, Paola cayó en una profunda depresión que la llevó a suicidarse.
>
> .../...

Martes 11 de abril de 1995

TERAPEUTA: Cuento hasta tres y avanza al último día de esa existencia. Uno... dos... tres. ¿Qué está pasando?

PAOLA: No estoy muy bien. Nunca más estuve bien

T.: ¿Qué estás experimentando?

P.: Estoy deprimida. Estoy todo el día en la cama, llorando.

T.: Continúa.

P.: Empiezo a considerar la idea de matarme...

T.: Sigue.

P.: No quiero que me duela. No tengo nada para tomar. Salgo a buscar algo.

T.: Sigue adelante.

P.: Veo la vía del tren. Pienso en tirarme. Pero no lo soportaría.

T.: Entonces, ¿qué haces?

P.: Sigo caminando. Veo una farmacia. Entro y pido pastillas, pero no me las quieren dar. Finalmente, me las dan y me vuelvo.

T.: Continúa.

P.: Me voy a la cama. Dudo de que las pastillas me vayan a alcanzar. Pero no importa; al menos, quiero dormir.

T.: Sigue adelante.

P.: Me las tomo todas, una por una, porque son bastante grandes.

T.: ¿Qué sientes cuando tomas las pastillas?

P.: Primero, las pongo sobre la mesa. Siento como si me fuera a comer una ensalada de frutas.

T.: ¿Cómo las tomas?

P.: Empiezo de a una. Después otra y otra. Así, las ingiero todas y tomo el agua que queda.

T.: ¿Y luego qué haces?

P.: Me acuesto en la cama boca arriba y cierro los ojos.

T.: ¿Qué más?

P.: Espero a ver qué es lo que pasa. Siento sueño y me duermo.

T.: Continúa y fijate qué es lo que pasa.

P.: Hay como una nube blanca. De repente, estoy sentadita ahí, en el aire.

T.: ¿Qué más?

P.: Miro para todos lados y me digo: Parece que ya está...

T.: Sigue.

P.: ... Pero me parece que era lo mismo que estar abajo, solo que en otro lado.

T.: ¿Cómo es esto?

P.: No había cambiado nada. Me sentía igual. Y ahí, sí, me invadió la desesperación, porque ya no sabía cómo sacármela de encima. Ahí podía hacer menos que abajo.

T.: ¿Y entonces?

P.: Me quedé ahí mucho tiempo sin hacer nada. Después bajé, pero no sé dónde.

T.: Muy bien. En breve, al contar de uno a tres, verás claramente lo que sucedió. Uno… dos… tres.

P.: Ahora veo todo negro y tétrico, feo. Hay como picos y no sé qué es ni dónde estoy.

T.: Continúa adelante.

P.: Es como si fuera un sol, pero negro, y no sé quién está ahí.

T.: ¿Quién está allí?

P.: Hay varias personas, pero no las puedo ver.

T.: Y si supieras, ¿quiénes son estas personas?

P.: No lo sé. No me gustan; siento rechazo.

T.: Sigue adelante.

P.: Estoy ahí. Nadie me hace nada. Yo no hago nada y nadie me hace nada.

T.: Sigue avanzando hasta que haya un cambio en esa situación.

P.: Me parece que hay una salida.

T.: ¿Cómo es esa salida?

P.: Es como un tubo. Me voy por ahí, por el tubo.

T.: Eso es, sigue adelante.

P.: Cuando se termina el tubo, no hay nada, y ahí, puedes volar. Todos pueden volar.

T.: Sigue, ¿qué más?

P.: Estoy flotando.

T.: ¿Estás sola o acompañada?

P.: Ahora estoy sola, pero se que todos pueden volar.

T.: ¿Qué sientes cuando estás flotando allí?

P.: Ahí sí me siento bien y me quedó ahí, flotando. Estoy bien ahí. No me hace falta nada más.

T.: ¿Cuánto tiempo permaneces allí?

P.: No puedo calcular cuánto tiempo estoy ahí.

T.: Muy bien. Avanza entonces al próximo cambio.

P.: Se ve que estoy ahí para esperar.

T.: ¿Para esperar qué?

P.: Seguro que tenía que volver. Era como el recreo del trabajo.

T.: ¿Y cómo termina esa espera?

P.: Estoy esperando ver cómo puedo hacer para volver abajo, para hacer otras cosas. Miro dónde se puede, pero no sé bien dónde hacerlo.

T.: ¿Hay alguien que te ayude en ese momento?

P.: Me parece que tengo que volver sola. Nadie me ayuda. Tengo que hacer todo yo sola.

T.: Sigue un poco más.

P.: Me parece que veo a mi mamá y a mi papá.

T.: ¿Cómo llegas a ellos?

P.: Yo los miro y me gustan.

T.: ¿Qué es lo que te atrae de ellos?

P.: Mi mamá quería tener un bebé. Lo estaba buscando, o sea que me iba a querer, y, en ese momento, yo necesitaba que me quisieran. Pero me parece que después, cuando me dejaba sola, me sentía defraudada.

T.: Muy bien. Ahora a la luz de esta experiencia, ¿qué podrías aprender?

P.: Que quitándose la vida no se logra nada, porque es lo mismo. La angustia no desaparece. Lo único que se logra es ir a sufrir a otro lado.

El doctor José Luis Cabouli sentencia la experiencia con un comentario que casi podemos considerar recurrente:

> Siempre es lo mismo con el suicidio. No hay forma de escapar a la experiencia que debe ser vivida. Porque esa es la lección que hay que aprender. Y si no se pasa la prueba, hay que volverla a repetir y no hay manera de eludirla.

Suicidios camuflados

Solemos asociar el concepto de suicidio con la decisión voluntaria de quitarse la vida, de darse muerte uno mismo.

Pero en la práctica existen formas de suicidio que no pasan por los habituales: ingesta de medicamentos o venenos, cortarse las venas, lanzarse al vacío o arrojarse al tren.

Fumar o tomar alcohol o drogas sin control, negarse a comer lo suficiente para alimentar el cuerpo, comer solo comida de mala calidad o atiborrarse de comida, y todo lo que sea llevar una vida de excesos —trabajar en exceso, comer en exceso, sexo en exceso…— agota la energía vital y desequilibra hasta el punto de reducir considerable-

mente las probabilidades de vida, por ello pueden bien considerarse como suicidios camuflados.

Ciertas enfermedades de lenta evolución pero irreversibles o incurables, algunos casos de anorexia, anemias perniciosas, depresiones profundas, tumores cancerígenos o enfermedades degenerativas; tienen como raíz la pérdida de ganas de seguir viviendo y es muy probable que escondan la decisión voluntaria o inconsciente de dejar de vivir.

Estos suicidios camuflados —consecuencia de haber perdido las ganas de vivir— suelen ser habituales en personas con una personalidad débil, que se sienten sometidas por otros o se ven obligadas a vivir situaciones que no desean y que además se creen incapaces de rebelarse y luchar por vivir de acuerdo consigo mismas, según sus ideas, deseos, principios o ilusiones.

Los suicidios camuflados son fáciles de percibir porque el individuo aquejado de alguna de esas enfermedades irreversibles o tendencias destructivas suele declarar conscientemente haber perdido toda esperanza, y suelen servir de muy poco o resultan inútiles todos los esfuerzos que otros puedan hacer para ayudarle, mientras este no desee o exprese claramente su deseo de vivir o de ser ayudado para superar su situación.

Pedir ayuda, solucionar problemas

Solo existe una forma válida de recibir ayuda o de ser ayudado en un momento dado: ¡pidiéndola!

Cada ser decide y elige en cada momento lo que quiere vivir.

Toda ayuda recibida sin haber sido pedida no suele servirnos, no es computada por nuestro «ordenador central» y no suele integrarse correctamente en la realidad vivida. Por eso, quienes pretenden ayudar a quienes no les piden ayuda se llevan tantos desengaños y frustraciones.

Todos sabemos lo difícil que es acertar con un regalo que hacemos a alguien de quien no conocemos sus gustos o qué es lo que quiere que le regalen. Son enormes las probabilidades de que nuestro regalo no sea del agrado del obsequiado, quien lo aceptará por no defraudar nuestra ilusión, pero se verá obligado a arrinconarlo o a deshacerse de él, en el mejor de los casos, o a soportarlo resignadamente —relojes, corbatas, cuadros—, si no se atreve a expresar su desagrado y se siente obligado con quien le hizo el regalo.

En cambio, las posibilidades de acierto se multiplican si nos expresan con claridad los deseos específicos —tal libro, el disco de tal cantante, una corbata de seda de determinado color…

Esta metáfora permite abordar uno de los aspectos más interesantes a la hora de solventar problemas y salir de situaciones complicadas, duras, difíciles o angustiosas: el pedir ayuda.

El simple hecho de pedir ayuda con todas nuestras fuerzas, con claridad y rotundidad, nos predispone, por un lado, a recibir tal ayuda y, por otro lado —tan importante como el primero—, da permiso a quienes —sean conscientes de ello o no— están dispuestos a ayudarnos para actuar, para echarnos una mano y hacer lo posible para que salgamos de la compleja o delicada situación en que nos sentimos sumergidos o estancados.

Cuando somos capaces de aceptar que tenemos determinado problema y al mismo tiempo nos hallamos ante la incapacidad de hacerle frente y nos atrevemos, en un acto de humildad consciente, a pedir ayuda, abrimos la puerta para que tal ayuda nos llegue.

Eso sí, no debemos obcecarnos en que la ayuda sea exactamente la que nosotros creemos que sería la solución a nuestros problemas.

Solemos pensar que el problema es que la vida nos trata mal o que nos sentimos incapaces de conseguir el dinero necesario para vivir, y no caemos en la cuenta de que los problemas encierran lecciones que hay que aprender, y solo cuando las aprendemos desaparecen los problemas asociados a las mismas.

La actitud más acertada cuando nos sentimos impotentes ante determinadas situaciones es la de pedir ayuda, simple y sencillamente; pedir ayuda y esperar atentos a que esta nos llegue por cualquiera de las infinitas opciones o vías que la vida puede hallar para otorgárnosla.

Si creemos que nuestro problema es tan solo que nos falta un millón de euros para pagar las deudas, y la ayuda que pedimos la restringimos a recibir ese millón de pesetas —o, mejor, que sean dos millones, para ir algo holgados—, es probable que ese dinero no nos llegue o que, si lo hace, sea de una forma muy condicionada.

En cambio, si lo que hacemos es expresar el problema con clari-

dad y pedir ayuda abiertamente, tanto en el aspecto material como en los planos de conciencia superior, tal ayuda se materializará. Probablemente no lo haga en forma de donación desinteresada por parte de un magnánimo benefactor, sino que alguien nos puede «casualmente» ofrecer un trabajo extra con el que se multipliquen los ingresos y cubramos las necesidades presentes o, también por casualidad, cuando estamos de visita en casa de unos amigos, o al entrar en una librería a comprar el periódico, vemos un libro que nos llama poderosamente la atención y, al hojearlo, descubrimos las claves de cómo enfrentar y resolver el problema que nos aqueja.

Al pedir ayuda nos hemos abierto a aprender la lección que encierra el problema y a recibir la ayuda necesaria para solventarlo, y la vida nos otorga innumerables oportunidades para que tal ayuda nos llegue. Tan solo nos pide que estemos abiertos y atentos a las múltiples señales y, sobre todo, que nos impliquemos en solucionar el problema. No existe verdadera solución si no va acompañada del proceso personal que conlleva la implicación y un determinado esfuerzo.

Habrá que mantener una razonable duda hacia las soluciones fáciles —o mágicas— que no suponen un aprendizaje y un esfuerzo personal para mejorar la situación. El esfuerzo personal mide la implicación por nuestra parte, presupone centrar la conciencia en el problema vivido, hasta extraer la enseñanza que tal problema lleva asociada.

María Pinar Merino —colaboradora de la revista *Discovery D Salud*— expone magistralmente estos conceptos al escribir: «Vivimos en una sociedad de «fracasos» y «triunfos», que considera el error como un fracaso imponderable. Sin embargo, un error o un problema solo es tal mientras no se asimila, porque una vez que se ha extraído el aprendizaje que conlleva la experiencia, pasa a convertirse en conocimiento».

La vida es cambio y mutación constante. La realidad es en sí misma multiplicidad de realidades paralelas e imbricadas que se suceden en distintas dimensiones y planos de existencia». María Pinar añade: «Es imprescindible que los seres humanos entendamos que el crecimiento personal no se limita a unos años de aprendizaje, sino que es la columna vertebral de toda nuestra existencia, y que tomar o enfrentar riesgos, plantearse dudas, afrontar cambios y experimentar nuevas cosas, son el alimento que necesitamos para seguir avanzando».

Todo ser vivo, por el mero hecho de existir, se enfrenta cotidianamente a un sinfín de retos y problemas y debe mantenerse constantemente atento para actuar lo más acertada y coherentemente que le sea posible ante cada nueva cuestión que le plantee la vida. Todos vivimos, más o menos, la misma cantidad de problemas, y entre los de unos y los de otros tal vez solo cambie el nombre o la apariencia, en el fondo, son similares. Evolucionar es, en definitiva, aprender a afrontar y resolver problemas subiendo paulatinamente los niveles de complejidad de los mismos. Pero recordemos que no por ello está más evolucionado quien es capaz de resolver complejos problemas de álgebra o metafísicos que quien se rompe la cabeza intentando descifrar las claves de la tabla de multiplicar; simple y llanamente, están en niveles distintos, ni superiores ni inferiores: distintos.

Al parecer, como comentamos en el capítulo anterior, las almas que quieren evolucionar más deprisa se eligen vidas difíciles, llenas de problemas y sufrimiento. Por eso, cuando no cuadran las cifras, cuando los resultados no se corresponden con lo esperado o cuando sentimos que la vida nos pone un gran cero, solo tenemos dos opciones: bloquearnos, sumergiéndonos en la angustia y la desesperación, o dar un gran paso adelante y preguntar. Preguntar a la vida, preguntar a quien pueda saber, preguntarnos a nosotros mismos, a nuestra sabiduría interior, preguntar a la conciencia cósmica o a nuestros guías; en definitiva, **pedir ayuda** y estar abiertos y atentos para recibirla. Cuando Cristo dice «Pedid ayuda y os será concedida», expresa una gran máxima universal, cargada de lógica y coherencia.

Todo antes que bloquearse, estancarse, hundirse en el desconcierto, la impotencia, la angustia, la incomprensión o la desesperación. Siempre hay una o muchas soluciones para cada problema, o como decía «Quiterio», un compañero de colegio: «Cada problema tiene su solución y, cuanto más grande es el problema, más grande es la solución».

10

Reflexiones en torno a las realidades más allá de la muerte física

Buscando respuestas

LA VIDA Y LA REALIDAD es infinitamente más amplia y compleja de lo que percibimos a simple vista y de lo que normalmente somos capaces de comprender. De todos modos, a pesar de las limitaciones propias de la conciencia racional (las cuales serán abordadas en el capítulo 11), una vez que hemos profundizado en temas tan difícilmente «racionalizables» como la posibilidad de vida más allá de la vida, la vida entre vidas o los recuerdos y la influencia de las experiencias de vidas pasadas, quizá no están de más algunas observaciones y comentarios que amplíen los aspectos abordados. Sobre todo analizando las implicaciones que estas realidades paralelas llegan a tener en nuestra vida cotidiana.

Somos muy conscientes de la complejidad que supone intentar responder a preguntas tan espinosas como: ¿Por qué algunos seres o conciencias, al abandonar su cuerpo tras la muerte física, se quedan enganchados al mundo material y no van hacia los planos de luz? ¿Qué diferencia existe entre la personalidad que encarnamos y la conciencia que se manifiesta o vivencia a través de tal personalidad? ¿Quedan de algún modo modificadas las escalas de valores al abrir la conciencia de las dimensiones más allá de la realidad física? ¿Qué interpretamos o cómo entendemos cuando oímos hablar de experiencias de Amor Universal o Amor Incondicional? ¿Qué son los planos astrales y los planos de luz?, y así un sinfín de preguntas que a buen seguro habrán ido surgiendo a través de la lectura del libro.

Pero vayamos por partes.

Enganchados a la materia

Como hemos podido entrever, tanto en el capítulo de las experiencias cercanas a la muerte, como en el que abordamos la vida entre vidas, el proceso que se considera «normal» o habitual desde el momento en que se produce la muerte clínica, pasa por distintas fases, en la primera de las cuales se produce la desconexión del cuerpo físico. En ese trance, el alma sigue manteniendo rasgos y características propias de la personalidad que encarnó en vida, por lo que, según las condiciones en que se ha producido la muerte y en función del nivel evolutivo y de comprensión de quien experimenta el «traspaso», le será más fácil o difícil aceptar y entender el proceso que está experimentando, decidiéndose sin esfuerzo a cruzar el umbral y atravesar el túnel oscuro que representa el mundo astral, para abrirse paso hacia la luz y poder seguir así el proceso de desprendimiento de las envolturas etérica, emocional y mental que configuraban el conjunto de la personalidad.

En caso de no tener conciencia de que se ha producido la muerte física, debido a una muerte súbita —a causa de un infarto, un suicidio o por un accidente imprevisto—, o en los casos de personalidades muy apegadas a la materia o excesivamente vinculadas con alguna persona de la que no desean separarse, el proceso normal de abandono de la personalidad y disolución de los cuerpos sutiles —para poder así recuperar la esencia original, como alma, conciencia lúcida o ser de luz— quedará temporalmente interrumpido y el alma en cuestión —apegada a su pasajera personalidad— se verá atrapada en el plano astral —reflejo etéreo del plano material—, e incluso, durante un periodo más o menos largo de tiempo, ignorará que ha muerto físicamente; creerá que sigue vivo y no comprenderá por qué la gente no lo oye cuando les habla, no lo ve o no le hace caso.

Suele tratarse de una situación dramática, en la que el ser desencarnado vive angustiado, desorientado y desconcertado, al tiempo que se ve incapaz de modificar la situación en que se halla.

Los motivos de quedar atrapado en el plano astral, en torno a la casa o a las personas que tanto amaba, suelen estar relacionados con cierta inconsciencia de la existencia de otra realidad más allá de la vida o la muerte y, sobre todo, por el hecho de estar apegado a cosas, personas o lugares y negarse a perder tales posesiones o a tener que

alejarse de los seres queridos —hijos, marido o esposa, hermanos, etcétera.

También se dan casos de personas incapaces de realizar correctamente el traspaso y abandonar la atracción y el enganche a la materia, por padecer alguna adicción fuerte, como el hábito de fumar, el alcohol, el sexo, la comida o el trabajo compulsivo.

La situación de estos seres suele resultar patética, dramática y muy conflictiva para los lugares y, sobre todo, para las personas a las que quedan «enganchados», pues pasan a escenificar situaciones típicas de las películas de fantasmas y *poltergueist* —aunque la cinematografía ha exagerado y deformado mucho tales realidades.

El problema no estriba tan solo en el hecho de que un alma quede atrapada en el plano físico o en el astral, lo grave les acontece a las personas que deben padecer las consecuencias físicas y psicológicas de llevar un ser desencarnado enganchado a su campo energético.

Tengamos en cuenta que en el proceso normal tras la muerte, una vez desvinculado del cuerpo físico y al no poder alimentar con energía material —física y etérica— los envoltorios del alma —personalidad, cuerpo etérico, cuerpo emocional y mental—, estos tienden a disolverse en el astral, de forma que el alma o conciencia lúcida pueda acceder a otros planos más sutiles, una vez liberada de la densidad del entorno material y de las envolturas etéricas —no físicas— más densas.

Por consiguiente, todo ser desencarnado que se quede enganchado a la materia necesitará absorber energía vital de la materia para que no se desprenda o disuelva su personalidad. Esto presupone que, aunque no sea consciente de ello, el ser desencarnado que se niega a abandonar el entorno del plano material terrestre buscará engancharse a una fuente de *energía vital* terrestre.

Esas fuentes que pueden suministrar la energía necesaria para que no se disuelvan los cuerpos astrales del alma desencarnada —estructurada en el contexto de su última personalidad— deben poseer suficiente energía vital para alimentar ese cuerpo astral y esa personalidad que ha desencarnado. Y es en este punto de dependencia de la energía vital de ciertas personas o de ciertos lugares en donde radica el drama que les toca vivir a las personas que son objeto de enganche por parte de una personalidad desencarnada. Son frecuentes los casos de personas que, a raíz del fallecimiento de un ser querido o un familiar cercano,

han empezado a sentirse terriblemente cansadas y agotadas o que han empezado a padecer bruscos e inexplicables cambios de personalidad.

Tales situaciones, cuando perduran en el tiempo sin que se produzca una toma de conciencia del ser desencarnado y, consecuentemente, el abandono del enganche y la consiguiente continuación del proceso de traspaso hacia los planos más sutiles —hacia la Luz—, implican serios trastornos y desequilibrios físicos y psicológicos para la persona objeto del enganche y para todo su entorno.

Desvitalización generalizada, cambios bruscos de humor o de personalidad, constante sensación de frío que no desaparece ni siquiera en ambientes caldeados, o por el contrario: calores o sofocos, e incluso padecimiento de trastornos de salud o enfermedades similares a las que padecía la persona desencarnada, pueden llegar a ser habituales en estas situaciones.

En los casos más dramáticos, la vida de la persona «parasitada» por una personalidad ajena a la suya corre serio peligro, siendo habitual que sufra frecuentes accidentes domésticos o de tráfico, al verse sumida en periodos o estados de semiinconsciencia —frecuente confusión, estar «ido», «volado» o «alelado»— o de pérdida temporal de control de la personalidad. Las anemias perniciosas también suelen caracterizar estos episodios de interferencia de la personalidad encarnada por parte de una personalidad desencarnada. Las consecuencias de tales circunstancias siempre suelen ser negativas o desequilibradoras, por mucho que existieran fuertes lazos afectivos o un gran amor entre los dos seres, cuando ambos estaban vivos.

La película *Ghost* es una versión *light* y cinematográfica que, a pesar de todo, retrata bastante bien la situación descrita. Lo mismo sucede con la película *El sexto sentido*, que profundiza un poco más y aborda uno de los motivos (aún no mencionados) para seguir vinculado a la materia y al entorno que le fue familiar a la persona durante su encarnación: las cuestiones no resueltas en vida o la necesidad de comunicar algo importante o de acabar un trabajo emprendido, por lo que la personalidad del desencarnado siente tal responsabilidad que le lleva incluso a pensar que no puede «irse» sin resolverlo o acabarlo.

Entre los muchos casos que hemos podido conocer de primera mano relacionados con esta problemática, hay algunos que hasta resultan anecdóticos o graciosos, como el de una mujer de Torreblanca (Castellón) que, tras la muerte de su marido, notaba habitualmente su

presencia en casa, lo cual ella comentaba que solía resultarle reconfortante, excepto a la hora de acostarse, momento en que sentía una sensación de frío tan intensa que solía pedirle a su difunto esposo que se apartara un poco para poder dormir sin quedarse helada.

Este fenómeno de sensación de frío se puede comparar al denominado «efecto botijo»: cuando el agua se evapora por los poros de las paredes cerámicas del botijo, se enfría el interior del mismo. Es también similar a los sistemas de refrigeración por expansión de gases previamente comprimidos, habitual en los frigoríficos domésticos. La rápida pérdida de energía vital —en la que predomina la radiación infrarroja corporal— en la proximidad de un ser desencarnado, provoca una desagradable sensación de frío intenso que no desaparece ni cubriéndonos con ropa de abrigo ni aumentando la temperatura externa. Cabe tener presente que, de mantenerse durante mucho tiempo tal situación, ello supondrá una progresiva desvitalización general de la persona afectada.

Por desgracia, también hemos conocido algunos casos lo bastante tristes y dramáticos, con enfermedades graves e incluso muertes extrañas, como para recomendar que siempre que se sospeche de la presencia de un ser desencarnado, se haga lo posible por ayudarle a ir hacia la luz, ya que, por muy buenas intenciones que tenga para seguir cerca de nosotros o por muy buena persona que haya sido en vida, su necesidad de energía vital humana supone un riesgo a tener en cuenta a la hora de aceptar seguir conviviendo con ese ser. A fin de cuentas, tarde o temprano deberá tomar conciencia de su anormal situación y realizar el proceso de abandono de la dimensión material para seguir su proceso en los otros planos de existencia. Cuanto antes pueda darse cuenta y tomar la decisión de seguir su proceso, mejor para él y para todos.

Entre los casos más dramáticos de los que hemos tenido constancia podríamos citar el de un niño de cuatro años, que, cuando apenas había cumplido los dos años y al poco tiempo de la muerte de su abuelo, empieza a mostrar síntomas de debilidad, serios trastornos digestivos y frecuentes sangrados de nariz, sin que los médicos pudieran hallar causa alguna o explicación a tales trastornos.

Durante dos años, el agravamiento de la salud del niño fue progresivo, y estando ya en una fase en la que todos temían una situación irreversible, el hermano del abuelo fallecido asiste a una «canalización» en la que, al preguntar por los problemas de salud del niño, se le hace saber

que su hermano fallecido —el abuelo del niño— no había comprendido que estaba muerto y seguía estando cerca de sus familiares queridos, habiéndose polarizado en el campo energético de su pequeño nieto.

La persona que realizaba la «canalización» llamó a este ser y le explicó su situación.

El abuelo fallecido se negaba a aceptarlo e insistía en que no estaba muerto y que el solo quería estar junto a los suyos.

La terapeuta intentó convencerlo por todos los medios de que reconociera que había muerto y que debía ir hacia la luz, hacia la morada del alma. Ante la negativa del abuelo, la «canalizadora» le increpó: «¡Mírate! ¿Tienes cuerpo?». A lo que este respondió que sí. «Ahora toca tu cuerpo. ¿Es sólido?», y el abuelo respondió que no, que sus manos podían atravesar sus piernas sin dificultad. «Eso es la prueba de que estás muerto y de que debes dirigirte hacia la morada de las almas». Fue la sugerencia de la «canalizadora».

A ella respondió el abuelo con un lacónico: «Pero yo no sé cómo se hace, yo no lo he hecho nunca».

La «canalizadora» le sugirió que se fijara en lo alto, en lo más alto, que intentara subir hacia arriba. Lo cual, al parecer, le resultaba algo bastante difícil. Aunque al cabo de un buen rato por fin exclamó: «Veo una gran luz y veo a otros como yo». «Muy bien, lo estás haciendo muy bien. ¡Sigue!»

Así fue como poco a poco ese ser desorientado, que estaba causando gran daño a sus seres queridos sin ser consciente de ello, logró desligarse de los lazos que le mantenían atado a la materia y atravesar las barreras del astral, pudiendo dirigirse a las moradas del alma, a la luz.

El hermano del fallecido nos relató muy emocionado, el sorprendente cambio y la espectacular mejoría que el niño experimentó a partir de aquel día. A las pocas semanas de la «canalización» el niño estaba milagrosamente curado de todos los problemas que ininterrumpidamente durante dos años había padecido.

El ego y la personalidad

A estas alturas del libro resultará evidente la diferencia entre el ser interior, la conciencia lúcida o el alma que es eterna e inmortal y la personalidad temporal con la que nos revestimos en cada encarnación.

Cuando afirmamos que no morimos nunca, que somos inmortales, nos estamos refiriendo al ser de luz que somos, puesto que la personalidad temporal que encarnamos en cada vida sí muere. La abandonamos como un traje que ya no nos vamos a volver a poner.

A los 40 años puedes revivir las escenas y recordar cómo te sentías cuando llevabas tu traje nuevo de comunión a los seis u ocho años, pero aunque ese precioso vestido lo hayas guardado muy bien, difícilmente podrás volver a ponértelo, incluso aunque no hubieses crecido y lograras volver a enfundarte en él, sería imposible que con ese traje revivieras lo que viviste o experimentaste el día de tu primera comunión —este símil podemos trasladarlo a cualquier otro acontecimiento importante de la presente vida.

Lo más probable es que si a menudo o en un momento dado sentimos la necesidad de volver al pasado, de revestirnos con trajes o personalidades del pasado, ello nos estaría revelando que no estamos viviendo plenamente el presente, o que algo no fue bien procesado en aquella experiencia; la necesidad de revivirla puede ser, a fin de cuentas, una necesidad de limpiar las improntas que dejó grabadas, las cuales posiblemente estén interfiriendo en las vivencias presentes, ya que, de hecho, lo que nos sucede ahora le está aconteciendo a otra personalidad, a otro personaje de la gran obra que es la vida.

Para ilustrar estas observaciones de forma gráfica y dentro del contexto del presente libro, hemos recogido el testimonio que relata José Luis Cabouli en su publicación: *Muerte y espacio entre vidas*[20], en donde describe una sesión terapéutica con una mujer que en su vida presente tiene graves problemas de obesidad:

> Trabajando con su obesidad, Penélope se encuentra con una vida en la que se ve como una mujer tosca y grosera. Come desmedidamente, para tapar todo lo que siente de sí misma. Lava ropa para otra mujer, que, sin embargo, la trata con dulzura. Un día, esta mujer, que estaba embarazada, cae al agua. Penélope está cerca, pero no responde a sus gritos de auxilio y deja que se ahogue. Luego de la muerte de esta mujer, Penélope se va a trabajar a una fábrica, pero la imagen de su antigua patrona la persigue. «Nunca voy a ser como esa mujer —dice Penélope—. Voy a ser siempre miserable, vistiendo mal, oliendo mal, hablando mal.» La muerte la sorprende mientras está comiendo.

Martes 12 de mayo de 1992

PENÉLOPE: Me estoy ahogando.
TERAPEUTA: ¿Qué está pasando?
P.: Tengo algo atravesado en la garganta. ¡Ajjjjj!
T.: Siga adelante.
P. Toso y me ahogo. ¡Ajjjjj!
T.: Siga.
P.: No hay nadie que me ayude. Siento que me estoy muriendo.
T.: Siga.
P.: Nunca aprendí a comer como ella.
T.: Siga adelante.
P.: A ella no le hubiera pasado esto. Yo siempre comí como un animal.
T.: Siga adelante.
P.: Después de la muerte de ella, comencé a comer y comer. Quería tapar la muerte de ella con comida.
T.: Experimente esa muerte, sea lo que sea. Yo estoy aquí a su lado, acompañándola.
P.: Me estoy ahogando. ¡Me ahogo! ¡Me muero! —gritando.
T.: Siga, ¿qué más?
P.: Me parece que la veo ahí. Ahora es ella la que no me ayuda. Me está dejando morir, como yo hice con ella.
T.: Siga.
P.: No puedo, es una pelota que tengo acá —tomándose la garganta con ambas manos.
T.: Siga adelante, yo estoy aquí, a su lado.
P.: Me voy a morir. A ella no le hubiera pasado esto, porque ella no comía así.
T.: Siga ¿qué más?
P.: Ojalá me muriera ya mismo. No quiero sufrir más. Quiero acabar con esto.
T.: Siga un poco más.
P.: Caigo al suelo… me toco la garganta… me duelen los oídos… se me nubla todo… me voy… ¡Qué largo que es esto!
T.: Siga avanzando.
P.: Quiero salir, pero todavía no puedo.
T.: Siga.
P.: Pero,¡qué ridículo! ¡Si no tengo que salir por ahí!
T.: ¿Por dónde no tiene que salir?
P.: Por la garganta.

T.: Siga adelante.

P.: Me falta luz. No tengo luz. Soy muy oscura. Me siento como si estuviera hecha de hollín. No me puedo desprender del todo.

T.: ¿Qué está pasando?

P.: Todavía estoy pegada al cuerpo. Es al revés de otras veces. (Se refiere a otras muertes vivenciadas en anteriores regresiones.)

T.: ¿Qué cosa es al revés?

P.: Cuerpos que me gustaban, me iba rápido. Y de este, que no me gusta, no me puedo desprender. ¡Ah!

T.: ¿Qué está pasando?

P.: Comienzo a entender el sentido de esta vida.

T.: ¿Cuál es el sentido?

P.: Yo nunca había estado en un cuerpo así, y me parece que había llegado a ser muy soberbia. Tuve que degradarme, para comenzar a entender al que está más abajo.

T.: Eso es, siga adelante. ¿Cómo evalúa esa vida?

P.: Fue una vida muy dura. Nada que ver conmigo. Me cuesta reconocerme en ese cuerpo. No sé si ya aprendí a ser menos soberbia. Fue necesario degradarme para entender a los otros. Yo siempre había elegido vidas como la de la otra mujer. Pero esta vez, no fue así.

T.: Muy bien. Siga adelante y complete esa experiencia.

P.: Siento que dejo el hollín. Después de salir del cuerpo, salí de esa nube de hollín y... salgo a la luz y....

T.: ¿Sí?

P.: ... Me encuentro con... —se le corta la voz.

T.: Siga.

P.: ... Me encuentro con... esa mujer...

T.: Siga adelante.

P.: ¡Me está esperando! ¡Me encuentro con ella!

T.: Siga adelante, ¿qué más?

P.: Es como que ella se encuentra con mi espíritu. No se encuentra con ese cuerpo que la hizo sufrir. Es como si hiciera una abstracción de ese cuerpo.

T.: Siga.

P.: Es... como si nos encontráramos, al final de una sesión teatral y esos fueran dos personajes que actuamos y, ahora, nos encontráramos las actrices, que no tenemos nada que ver con eso. Yo soy más que el personaje.

T.: Siga.

P.: Siento que ahora tengo que dejar cosas.

T.: ¿Qué cosas?

P.: Las cosas negativas de esa mujer. El comer así y el querer tapar con comida. ¡Ya sé lo que quiero tapar con comida!

T.: ¿Qué es lo que quiere tapar?

P.: Quería atragantarme con comida, para tapar la maldad que tengo adentro y la soledad que sentía de chica. El hueco que tenía dentro de mí.

T.: Muy bien. Ahora, usted sabe que es más que el personaje. ¿Cómo le gustaría ser de ahora en adelante?

P.: Quiero que mi cuerpo refleje mi ser interior.

Lo sorprendente de este análisis es que la misma raíz etimológica de la palabra personalidad es lo más clarificador que podemos hallar. Personalidad viene de persona, es el contexto de características que definen a una determinada «persona». ¿Pero de dónde nos viene la palabra persona?

Persona nos viene del griego y, por sorprendente que parezca, la «persona» era la máscara que se colocaban en la cara los «personajes» de las obras teatrales a las que tan aficionados eran los pobladores de la antigua Grecia.

Persona, personalidad, máscara o personaje son sinónimos.

A partir de esta constatación cada uno es libre de seguir empeñado en identificarse con el «personaje» o la máscara que tomo prestada para su intervención en una determinada obra que es cada existencia, u optar por intentar averiguar quién se esconde detrás del personaje que creemos ser, detrás de nuestras máscaras temporales.

Sinceramente suscribo la petición con la que Penélope finaliza su terapia regresiva: «Quiero que mi cuerpo refleje mi ser interior».

Las máscaras, las personalidades, tarde o temprano deberán ser abandonadas. Lo queramos o no, algún día deberemos dejar de identificarnos con los personajes que hemos interpretado a lo largo de sucesivas encarnaciones, al igual que sucederá con la personalidad o el personaje, que ahora encarnamos —interpretamos.

A menudo a esa alma o conciencia lúcida que se expresa a través de una determinada personalidad, se la suele denominar el «Yo superior», aunque en estas páginas hemos preferido no recurrir a este apelativo, tal vez por las confusas analogías que suscita con el «Yo» y el «Superyó» de Freud o del psicoanálisis clásico, o con todo el movi-

miento del «Yo Soy», del que ignoramos hasta qué punto ayuda a realizar un trabajo espiritual y liberador o si se trata de una vía sutil de engordar al ego y a la personalidad transitoria. Aun asumiendo ese riesgo, nos ha fascinado la experiencia que nos relata Shirley MacLaine en su libro *Lo que sé de mí* [21], en el que nos cuenta su largo proceso de desarrollo personal a través de las experiencias de introspección, meditación y contacto con sanadores espirituales:

> La primera vez que establecí contacto con mi Yo Superior, me sentí abrumada por sentimientos de amor. Estaba trabajando con una acupuntora espiritual, Chris Griscom, de Nuevo México. Me hallaba tumbada sobre una tabla, totalmente relajada, permitiendo que se extendieran cuadros en mi mente. Era muy parecido a contemplar una serie de trozos de películas olvidadas hacía mucho tiempo, proyectadas en el teatro de mi mente. Por un momento pensé que quizá yo lo estuviera confeccionando todo, que yo estaba creando los cuadros que veía. El cómo o el por qué iba yo a crear, por ejemplo, una niña pequeña (yo) atropellada por un carro tirado por un caballo, conducido por un hombre (un actor con el que trabajé una vez), no lo sabía. Cada vez que ponía en duda la lógica de los cuadros que veía, el cuadro desaparecía. Puesto que todo el propósito era experimentar la interioridad de mi propio ser, rápidamente llegué a la conclusión de que estaba perdiendo el tiempo y la energía preguntando y dudando y refutando lo que estaba viendo dentro de mí.
>
> De modo que dejé que los cuadros se descifraran sin juzgar. Después de una serie de lo que puedo únicamente definir como recuerdos del pasado, uno detrás de otro muy rápidamente, me di cuenta de que las escenas internas iban más despacio y algo parecido a una forma de un tono dorado-cobrizo apareció en el centro de mi ser.
>
> Me dejó sin aliento. No dije nada, sin embargo, pues, al mismo tiempo, ¡Chris describía exactamente lo que yo veía en mi interior! Era una forma poderosa, situada silenciosamente en pie en el centro de mi espacio interior ¡mirándome con su amor total! La figura era muy alta, un ser andrógino de brazos largos y el rostro más amable que haya visto nunca. El cabello era de color oro rojizo y las facciones aguileñas. La figura elevó los brazos y acogió con satisfacción el que la reconociera, diciendo: «Yo soy tu yo real». Oí las palabras dentro de mi corazón y supe que eran ciertas, las lágrimas me resbalaban por las mejillas mientras procedía a mantener una conversación interna con este ser, que me dijo cosas de mí misma que yo siempre había deseado saber.

> .../...
>
> Una de las grandes alegrías de la vida para mí, si no la mayor, ha sido el proceso de llenar el vacío entre lo físico y mi mente consciente y entre lo no-físico y mi mente superconsciente, entre lo que mi conciencia espiritual experimenta y siente y lo que es capaz de manifestar físicamente. Conectar con mi Yo Superior me ayudó a llenar ese vacío. Luego me di cuenta de que todo lo que yo hacía en una dimensión física comenzaba primero como una idea en una dimensión espiritual.
>
> Alinearme con mi Yo Superior originó en mí un conocimiento desarrollado de mí misma, lo que automáticamente me llevó a un mayor conocimiento y a una gradual comprensión de los demás. Al mismo tiempo, llegar a mí Yo Superior me originó una sensación de alineación con el espíritu universal, de modo que sentí una comprensión más penetrante del concepto de que todos somos uno.

Metáfora del vehículo corporal

Partiendo del concepto esbozado de que el alma —o la conciencia lúcida— sigue un largo proceso evolutivo, el cual arrancó mucho antes de la manifestación del ser humano en el planeta Tierra y que seguirá existiendo más allá del momento en que el cuerpo físico muera, podríamos ver al cuerpo y a la personalidad temporales como vehículos que se nos prestan para vivir unas determinadas experiencias.

Se nos destina un vehículo —como si se nos destinase un automóvil— que nos ofrece unas posibilidades y unas limitaciones.

El vehículo en cuestión puede ser un turismo de cinco plazas en el que podemos llevar holgadamente a toda la familia.

Pero también, quizá, lo que tenemos es un deportivo de reducidas dimensiones interiores y, paradójicamente, hemos optado por ser familia numerosa; con ello estaremos dándoles unas condiciones inadecuadas a nuestros hijos.

Si elegimos —o nos corresponde— un gran todoterreno y nos limitamos a ir solos con él de casa a la oficina y de la oficina a casa, estamos malgastando energía y recursos —ese vehículo era idóneo para un trabajo rudo en zonas de orografía adversa y hemos desperdiciado sus posibilidades.

Con el vehículo de que disponemos podemos ayudar temporalmente a otras almas con las que no tenemos relación directa —llevar

a autostopistas—, o podemos hacer daño, voluntaria o involuntariamente, atropellando a transeúntes o provocando accidentes en los que se vean involucrados otros vehículos.

Otra forma de hacer daño involuntario es la de descuidar el vehículo, no darle un buen mantenimiento, predisponiéndolo a sufrir averías, de modo que se reducirán sustancialmente sus posibilidades y resultarán más fáciles los accidentes en los que, posiblemente, se vean involucradas otras almas.

Hay vehículos —cuerpos— que tienen tendencias de riesgo, estilo «deportivos rojos» de gran cilindrada, aptos para circular a altas velocidades, mientras que a otros les cuesta mucho entrar en situaciones temerarias —vehículos pesados y con poca potencia de motor—. Aunque, sea cual sea el vehículo, toda imprudencia o descuido del conductor —el alma que se manifiesta a través del cuerpo— supone riesgos para sí mismo y para los demás —salirse de la carretera y atropellar a gente.

Por eso somos responsables de la gestión y buen uso del vehículo asignado y no podemos culpar a la furia de su motor o a la dirección defectuosa como causas de que fácilmente perdamos el control.

Cada alma es responsable de su cuerpo y debe manejarlo y conducirlo por los caminos de la vida en las condiciones y direcciones más acertadas.

Para vivir una vida provechosa, conviene tener siempre claros los destinos de la misma. Si no sabemos adónde nos dirigimos, será fácil extraviarse o quedarse parado en un motel de cualquier carretera.

Se dan muchos casos de individuos que se sienten incapaces de dirigir sus vehículos a algún lugar con sentido, limitándose a dar vueltas siempre por las mismas calles y caminos, que suelen conocer bien y les dan cierta seguridad. Para estas almas, meterse en la autopista les ayudaría a llegar antes a sus destinos, pero tal posibilidad les da miedo e incluso los aterra.

Cuando tenemos claro adónde nos dirigimos, por regla general, poco importa no disponer del vehículo más adecuado para ese recorrido, pues lo importante es el compromiso y los esfuerzos que realizamos para alcanzar el objetivo.

También resulta frecuente que no conozcamos el camino o los caminos más adecuados para ir donde nos hemos propuesto ir. Esto sue-

le solventarse mediante la correcta indagación, preguntando a quienes puedan informarnos y, a ser posible, relacionándonos con quienes, probablemente, ya recorrieron con anterioridad tales caminos. También hay planos —libros— donde aparecen orientaciones para llegar a los lugares. Aunque no todo el mundo se aclara para interpretar los planos y seguir sus indicaciones. Además, conviene recordar que hay planos viejos y desfasados que fueron muy útiles en su época, pero que han quedado obsoletos en nuestros días, dado que se han realizado nuevos trazados y hay autovías más ágiles para llegar a los mismos destinos.

Estos viejos planos de carreteras y caminos espirituales pueden equipararse a las religiones tradicionales, dogmáticas y ritualistas, que ignoran sistemáticamente las reformas y la actualización del código de circulación y las posibilidades de las nuevas vías de circulación. Aunque habrá que tener muy presente que hay muchos conductores que se sienten más seguros circulando por las vías tradicionales, ya que eso les supone no tener que hacer ningún esfuerzo para aprender o adaptarse a las nuevas opciones. También hay conductores incapaces de aclararse con el cambio de marchas, que malgastan combustible circulando siempre en primera o que se les cala o bloquea el vehículo frecuentemente por conducir con marchas excesivamente largas.

Otro caso típico es el de quienes tienen siempre el motor en marcha, pero se sienten incapaces de poner a andar el vehículo, incluso dan grandes acelerones, llegando a recalentar el motor —cerebro— mientras imaginan todo lo que harían si fuesen capaces de poner el vehículo en movimiento.

Hay quien lo del vehículo de motor le parece muy moderno y, además, sucede que los coches no tienen conciencia propia, por lo que prefieren utilizar la metáfora del jinete y su montura, en la que el alma o conciencia lúcida sería dicho jinete y el cuerpo estaría representado por el caballo al que monta a fin de realizar un largo viajé. Como siempre sentí curiosidad por la mecánica, tal vez por ello he preferido el símil del vehículo a motor, aunque debo reconocer que se queda un poco cojo, pues el cuerpo físico que alberga al alma tiene su propia conciencia, al igual que sucede con el caballo que monta el jinete. A veces —aunque caballo y jinete vayan juntos a todas partes— no suelen coincidir en los mismos deseos o intereses, pudiéndose dar casos tan frecuentes como que justo en el momento

en que jinete y montura han conseguido una gran compenetración y les resulta fácil recorrer el camino de vuelta a casa, el caballo se pare en seco y se niegue a avanzar, paralizado por algún peligro no percibido por el jinete o porque le da miedo cruzar un charco de agua, o tal vez le apetezca quedarse pastando la fresca hierba del lado del camino o aparezca a lo lejos una yegua en celo, y ni las riendas mejor sujetas, ni las espuelas más afiladas, ni las promesas del mejor forraje al llegar a casa, pueden refrenar los impulsos del animal, arriesgándose incluso el jinete a que se le rebele el corcel o a que se le desboque haciéndole perder el control e incluso tirándolo al suelo y malhiriéndolo.

Como se puede apreciar, las opciones de metáfora son infinitas, lo que en realidad cuenta es el entrever esa estrecha relación entre la conciencia lúcida y el vehículo que temporalmente utiliza para recorrer los caminos de la existencia, con las posibilidades y limitaciones que ello comporta.

En definitiva, tengamos el vehículo que tengamos —lo hayamos elegido o nos lo hayan adjudicado—, será importante el aprender a conocerlo, a usarlo y a gestionarlo lo mejor que nos sea posible, teniendo claro en cada momento hacia dónde nos dirigimos y procurando conseguir el máximo de información sobre las diferentes vías a nuestra disposición, cara a realizar el gran viaje y a ir llevando a cabo los propósitos o los proyectos de vida que nos marcamos antes de encarnar.

Ley de afinidad vibratoria

La ley de afinidad vibratoria, aunque suene como algo extraño y paradójico, es una de las leyes universales que más fácilmente podemos entender y observar en el día a día y en la mayoría de circunstancias o hechos de la vida cotidiana.

Para definir o comprender la ley de afinidad vibratoria se suele hacer referencia a un fenómeno de la física llamado *resonancia vibratoria*, cuyo ejemplo práctico más común es el de los dos violines que, si son muy parecidos y se afinan idénticamente, al colocarlos en dos extremos opuestos de una habitación y hacer vibrar o sonar una de las cuerdas de uno de ellos, automáticamente el otro, sin que nadie lo toque, empieza a emitir el mismo sonido —y con la misma intensidad sonora— que su homólogo. Esa afinidad o resonancia vibratoria es frecuente en las circunstancias cotidianas, donde podemos observar cómo los acontecimientos que nos suceden o las circunstancias en que nos vemos implicados suelen guardar una estrecha relación con el tipo y la calidad de nuestros pensamientos, siendo frecuente que sintonicemos a menudo con personas que piensan o reaccionan ante las circunstancias de la vida de forma muy similar a la nuestra o coincidamos con gente de gustos muy parecidos a los nuestros.

Todos hemos observado que, cuando un tema nos preocupa, a menudo las conversaciones giran en torno a esa cuestión.

Cuando pensamos en adquirir un coche —o cualquier otra cosa—, el modelo preferido es el que vemos con más frecuencia en la calle, los escaparates o los anuncios publicitarios.

No se trata de que sean elementos dominantes en el entorno, simplemente es que nuestra mente está tan polarizada que se fija o atrae la atención, sobre todo en lo relacionado con nuestras elecciones o con las circunstancias resonantes con el tema que nos ocupa o preocupa.

La realidad cotidiana del fenómeno de afinidad vibratoria tiene sus pros y sus contras, y conviene tenerla muy presente porque, merced a ese fenómeno, terminamos viviendo en estrecha relación con el tipo de realidad asociado a nuestros pensamientos más cotidianos y a nuestras constantes elecciones.

Si nuestros pensamientos son habitualmente positivos, amorosos, compasivos o comprensivos, ejercemos una dinámica positiva, amorosa y comprensiva a nuestro alrededor, la cual genera respuestas y actitudes positivas, amorosas y comprensivas por parte de la vida y de cuantos nos rodean.

Si nuestra actitud vivencial y nuestros pensamientos predominantes son negativos y están polarizados en la envidia, el odio, el rencor o la incomprensión hacia los demás, es esa misma dinámica la que generaremos y atraeremos hacia nosotros y no resultará nada extraño que nos hallemos a menudo siendo el blanco de la negatividad, el odio, el desamor, el rencor o la incomprensión de cuantos nos rodean.

Lo triste es que, muy a menudo, acostumbramos a juzgar y culpar erróneamente a los demás como responsables de nuestras desgracias, de lo mal que nos van las cosas, del desamor que constantemente vivi-

mos o de la negatividad que descargan los demás sobre nosotros y no somos conscientes de que tan solo son el reflejo de nuestras actitudes, de nuestro estado mental y de la calidad de nuestros pensamientos.

Cuando no existe resonancia o afinidad vibratoria entre las cuerdas de dos violines, la que no es tocada no vibra ni emite sonido alguno, por muy intensos que sean los sonidos y vibraciones que emita el otro violín.

Si algo o alguien te hace sentir mal, te agrede o te molesta, en parte es porque, en algún sentido, estás en sintonía con esa realidad.

Esto lo podemos observar sobre todo en circunstancias cotidianas, como el hecho de que lo que nos irrite de alguien —su impaciencia, su intolerancia, etc.— sean aspectos débiles de nuestra personalidad, lo cual no solo debería hacernos reflexionar sobre la necesidad de desarrollar o trabajarnos la paciencia, la tolerancia o la amabilidad. Además, vemos que el cúmulo de circunstancias en las que se manifiestan estos síntomas o aspectos negativos o positivos es proporcional a nuestra polarización personal. Ello también sucede en relación con los aspectos positivos, como la bondad, la paciencia o el gran amor que admiramos en alguien, son los potenciales latentes en nosotros, que por estar en nuestro interior vibran al reconocerlos en el exterior, en los demás.

Muchas personas se quejan de lo mal que las tratan o de las actitudes negativas que los demás tienen con ellas, mientras que otras se maravillan y alegran de lo bien que les trata la vida y la gente. Tal vez sería interesante realizar a menudo el autoanálisis a través del *efecto espejo*, comprobando que lo que solemos rechazar de los demás está muy presente en nosotros; afinidad que también hallamos en lo positivo que nos llama la atención al observarlo en los demás.

Tierno Bocar —un ilustre maestro suff africano— solía contar la metáfora del árbol con pájaros blancos y negros, para ilustrar este fenómeno de afinidad vibratoria.

Imagínate un inmenso árbol en cuyo espeso follaje anidan un centenar de pájaros, la mitad de los cuales son blancos y la otra mitad negros. Los nidos en que anidan los pájaros blancos son nidos blancos y los nidos de los pájaros negros son nidos negros.

Cada vez que tienes un buen pensamiento o haces una buena acción es como si enviaras un pájaro blanco hacia la persona objetivo de tus pensamientos.

Si esta persona a la que envías tu pájaro blanco también tiene buenos pensamientos, tendrá uno o muchos nidos blancos vacíos, pues habrá lanzado al vuelo tantos pájaros blancos como pensamientos positivos salgan de su mente, boca o manos.

Así pues, los pájaros blancos que tú le enviaste hallarán nidos blancos vacíos y podrán anidar en ellos, tal persona recibirá tus pensamientos (palabras o acciones) y se regocijará con ellos.

En cambio, si esta persona solo tiene pensamientos de carácter oscuro o negativo, en su árbol de vida solo habrá nidos negros vacíos, proporcionalmente a la cantidad de pensamientos negativos que aniden o salgan de su mente.

Los buenos pensamientos, en forma de pájaros blancos, que se acerquen a ellos, revolotearán a su alrededor y, no hallando ningún nido blanco vacío en donde anidar, darán media vuelta y volverán hacia su nido original o buscarán en su entorno inmediato cualquier árbol con un nido blanco vacío en donde anidar y depositar su positiva energía.

Cada pensamiento negativo que salga de nosotros dejará vacío el nido correspondiente al pájaro negro que lanzamos al vuelo, y ese o esos espacios negros vacíos en nuestro árbol de vida serán ocupados por los pájaros negros que merodeen o revoloteen a nuestro alrededor, hayan sido destinados a nosotros o no, ya que el aire está lleno de pájaros negros deseosos de hallar un nido negro vacío donde posarse, debido a que no hallaron cobijo en los árboles donde fueron enviados y en los que solo había nidos blancos vacíos.

Un pájaro negro nunca ocupa un nido blanco y, si anida en nosotros, es porque previamente le hemos creado un espacio vaciando nidos negros.

Conviene que aclaremos las limitaciones y susceptibilidades que puede conllevar el hacer uso de la terminología blanco y negro, expresando como positivo uno y negativo el otro. Esto no obedece ni se adscribe a ninguna concepción racista trasnochada, por la que se deba deducir que la gente de piel oscura —negros— sea peor que la gente de piel clara —blancos—. Tan solo se trata de una metáfora, y de hecho Tierno Bocar, el creador de esta metáfora, era un hombre del África subsahariana de piel negra como el carbón.

Quizá a un nivel subconsciente, la relación blanco-positivo, negro-negativo, tenga algo que ver con la negrura y la oscuridad que las

almas experimentan en los planos del bajo astral, en contraste con la blanca y cegadora luz que percibimos al atravesar el túnel y llegar a los planos de luz.

Siguiendo con el tema de la «afinidad vibratoria», y una vez puntualizado que los conceptos de bueno o malo no dejan de ser conceptos humanos, conviene recordar e insistir en que solo tú te haces daño a ti mismo y solo tú puedes ayudarte. La calidad de tus pensamientos, de tus palabras y de tus actos determina la calidad de tu vida en general.

Hay un aspecto, muy vinculado a esta ley de afinidad vibratoria, que está estrechamente relacionado con lo que llamamos las circunstancias casuales, las curiosas casualidades que nos acontecen a diario.

Las cotidianas casualidades pueden ser de todo tipo, tan positivas como el que coincidas en el cine con un empresario que te ofrece una propuesta laboral muy interesante y bien remunerada o tan negativas como el que coincidas, al cruzar la calle medio despistado, con un coche cuyo conductor no te ve y te atropella, con graves consecuencias para tu salud o integridad física.

Estos dos extremos están condicionados por la medida en que vivimos despiertos y de acuerdo con nosotros mismos, fluyendo con la vida centrados en actitudes positivas que, a su vez, generan espirales de casualidades armónicamente positivas —valga la redundancia— y las circunstancias vivenciales en las que no solo no estamos viviendo de acuerdo con nosotros mismos y con nuestros potenciales y fluyendo con la vida en actitud positiva, sino que, además, nos polarizamos en pensamientos y actitudes negativas, las cuales desencadenan una serie de espirales negativas que generarán un cúmulo de casualidades inarmónicamente negativas —valga de nuevo la redundancia.

Solo nosotros elegimos en cada momento lo que queremos vivir. Seamos plenamente conscientes de ello y dejemos de echarle la culpa a las circunstancias, al entorno o a las personas que nos rodean.

En este sentido, recuerdo la conversación con una señora mayor y una joven que constantemente se quejaban de lo mal que les iban las cosas en su vida y de los numerosos problemas que las atormentaban. Estas mujeres tenían por costumbre culpar de esas desgracias al odio y a las maldiciones que creían estar recibiendo por parte de ciertas personas y, sobre todo, a las provenientes de determinados familiares

y conocidos. Al insinuarles que el mejor antídoto para tales situaciones de negatividad —real o imaginaria— era enviarles a nuestros posibles enemigos pensamientos de Paz, Amor y Felicidad, ya que ello nos situaba en una espiral vibratoria ajena a la negatividad y nos protegía de la misma, viniera de donde viniera, las dos mujeres al unísono me respondieron: «¿Cómo pretendes que amemos o enviemos pensamientos positivos a esos hijos de P...?». Y la más joven, tras comentar que de pequeña una vecina le había enseñado cómo debía responder a quienes sospechase le hacían daño, se volvió para no mirarme de frente y empezó a recitar un rosario de imprecaciones, de maldiciones y palabras soeces del talante de: «Así te mueras reventado y lleno de gusanos, hijo de la gran P..., y un largo etcétera que parecía inacabable y dejaba bien en evidencia lo difícil que esta joven lo tenía para cambiar o mejorar su problemática y dolorosa vida.

El Amor Universal e incondicional es la primera y única regla. Actuemos desde el Amor y generaremos Amor. Actuemos desde el odio, la rabia o el rencor y generaremos más odio, más rabia y más rencor en nosotros y a nuestro alrededor.

El amor va estrechamente ligado al perdón, y el perdón es algo realmente importante y decisivo en la vida de todos los seres humanos; porque todos hemos cometido numerosos errores a lo largo del proceso evolutivo en esta y otras vidas, y por ello todos necesitamos ser perdonados y perdonarnos a nosotros mismos. No podemos pretender perdón si no somos capaces de perdonar. Para ello, el Amor es la única fuerza capaz de disolver la negatividad y de generar la energía del perdón, de la paz, de la felicidad y de la plenitud. Cada uno elegimos en cada instante de nuestras vidas la energía con la que sintonizamos y en la que nos polarizamos y consecuentemente estamos seleccionando la energía que expandimos a nuestro alrededor y, sin lugar a dudas, la que atraemos hacia nosotros.

Lo que realmente cuenta son las vivencias, y en cada momento estamos eligiendo lo que queremos vivir.

Por todo ello, lo que dirigimos hacia nosotros y lo que dirigimos hacia los demás, debería centrarse en todo momento en deseos de Paz, Amor y Felicidad. Si optamos por otras cosas, ello supondrá, sin lugar a dudas, que cosecharemos esas otras cosas en nuestras vidas.

Sembremos Paz, Amor, Armonía, Felicidad y Plenitud y cosecharemos abundante Paz, Amor, Armonía, Felicidad y Plenitud.

El pecado y los castigos humanos y divinos

En todas las sociedades y culturas existen unas normas o preceptos de buenas acciones y malas acciones, de actitudes recomendadas y de actos desaconsejados o directamente prohibidos. Las normas más clásicas y conocidas en nuestra cultura judeocristiana son los diez mandamientos recogidos en las tablas de la ley que Dios dictó a Moisés.

De hecho, en las sociedades —a través del tiempo y en su constante evolución— se van generando unas pautas de relación humana y de comportamiento que acaban siendo social o culturalmente aceptadas; las cuales pueden ser escritas, verbales o implícitas en el mismo comportamiento social, sin que nadie tenga constancia de haberlos pautado.

Tales normas de comportamiento individual, grupal o social, varían de un pueblo a otro, de una cultura a otra y de una religión a otra. La finalidad inicial o última de tales reglas se centra en mantener un mínimo de orden y equilibrio social, que permitan la supervivencia del grupo o sociedad a través del tiempo, evitando desórdenes o desviaciones que pudieran ser contraproducentes o poner en peligro la supervivencia de ciertos individuos o del conjunto del grupo.

El establecimiento de las normas por las que se rige un determinado grupo social han ido evolucionando con el paso del tiempo, adaptándose a los distintos cambios sociales, y además han estado a menudo mediatizados o condicionados por los caprichos de ciertos legisladores o por los designios de hombres investidos de potestad y autoridad moral, social, económica o religiosa, como reyes, sumos sacerdotes, papas, obispos o chamanes, por lo que no siempre tales normas han sido lúcidas, justas y equitativas para el conjunto de la sociedad o para un grupo determinado de individuos. Se han cometido demasiados crímenes «por el bien de todos» o en nombre de la religión, de Dios o de la pureza de la raza; y por desgracia tales atropellos se siguen cometiendo a pesar de que los países llamados «civilizados» han ido creando normas más éticas, basadas en la justicia social y el reconocimiento de los derechos humanos y de la igualdad.

Empero, en todos los entornos humanos se producen movimientos contrarios al orden social establecido, ya sea por parte de individuos aislados o de grupos que se sienten incomprendidos, discriminados o marginados por dicho orden social imperante. Para hacer frente al desorden que ello provoca y evitar el caos y la anarquía que suponen para una determinada sociedad, la presencia de transgresores de normas, cada sociedad ha creado una serie de preceptos o normas de obligatorio cumplimiento que en tiempos pasados se consideraban dictados por el mismísimo Dios y hoy día suelen ir asociadas a la legislación o jurisprudencia de cada país o región y que en Occidente están muy vinculadas o se las considera una evolución o adaptación del «Derecho Romano» que empezó a aplicarse hace algo más de 2.000 años.

Durante siglos, las penas impuestas a quienes transgredían las leyes —humanas o divinas— podían variar desde amonestaciones verbales o leves castigos físicos, hasta la prisión o la muerte en caso de grave trasgresión. También se ha recurrido muy a menudo al temor que provocaba el posible castigo del alma que podía ser condenada al fuego eterno en el infierno en caso de ofender a Dios —o a los dioses— o a sus «representantes legítimos» —los cuales hoy día hay quien tan solo los considera como meros y parciales intermediarios divinos.

Naturalmente, resulta obvio que una vez hemos dejado de creer en el infierno, no se nos puede aterrorizar con supuestos castigos condenatorios consumiéndonos en el fuego eterno, aunque tales amenazas sigan vigentes en comunidades religiosas más ortodoxas, conservadoras o dogmáticas.

Por regla general, hoy día los castigos más graves que pueden infringirse a un ser humano suelen asociarse a la privación temporal de la libertad y al pago de ciertas cantidades económicas más o menos elevadas en función de la norma transgredida.

Pero hay una pregunta que tal vez siga preocupando o atormentando a mucha gente: ¿Existe el «pecado»? Más aún: ¿Hay pecados capitales o mortales que supongan la pérdida del alma y su condenación eterna?

A la luz de los conocimientos que nos llegan a través de los testimonios y las experiencias de quienes se han acercado al otro lado o recuerdan su paso por los otros planos de conciencia, queda claro que

la ley básica que rige el universo es el AMOR —el Amor universal e incondicional—. Todo da a entender que no existe la condenación eterna, aunque al parecer sí existen situaciones de reajuste y planos de sufrimiento y dolor más intensos aún que los que se viven en el plano terrestre —que de hecho puede equipararse a un infierno si lo comparamos con los planos de conciencia más sutiles en donde predominan la Luz, el Amor, la Paz y la Plenitud absolutas.

Pero esos planos de sufrimiento, al igual que las vidas difíciles y dolorosas, se consideran etapas de evolución o tránsitos —momentáneos o de larga duración— por los que algunas almas toman conciencia de los resultados de ciertos actos o de decisiones tomadas en un momento dado o a través de sucesivas encarnaciones. Ningún castigo es impuesto o es considerado como tal, se trata de reajustes del alma. Tampoco hay castigos «eternos». Basándonos en el cómputo de tiempo terrestre, pueden ser más o menos largos los dolorosos procesos de reajuste, pero la oportunidad de salir del infierno de dolor y sufrimiento —ya sea durante los periodos de vida terrestre o en las etapas de permanencia en los planos del bajo astral— está siempre presente. El libre albedrío es una constante, por lo que elegimos siempre y en cada momento lo que deseamos vivir, ya sea a través de nuestras decisiones, o por afinidad vibratoria, la cual nos condiciona a vivir en resonancia con nuestros pensamientos o actos. En definitiva, con nuestro estado de conciencia.

La ley del karma que rige la evolución espiritual no es una ley de premios y castigos en función de lo buenos o malos que somos o hemos sido. Se trata simplemente de una ley de compensación o reajuste.

Si tu agredes a alguien, lo matas, lo violas o le provocas sufrimiento o dolor —físico o psicológico—, llegará un día —en esta u otra existencia— en que, si no has realizado un salto cualitativo hacia la comprensión y el Amor, lo más probable es que seas agredido, matado, violado o te provoquen sufrimiento y dolor. Pero no como castigo por el mal comportamiento que tuviste en el pasado, sino como forma de que tomes consciencia, de que vivas en tu propia piel las sensaciones que provocan tus actos y tus decisiones. Es quizá el único medio que tiene la vida para que seas consciente de lo que significa sentirse agredido, asesinado, violado o torturado física o psicológicamente. A partir de tales experiencias, tú podrás elegir si crees adecuado el seguir provocando esas vivencias en los demás.

Si nos anclamos en la rabia, el odio, el resentimiento y la venganza, atraemos hacia nosotros esas energías y experimentamos las consecuencias de tales decisiones en forma de respuestas de odio, rabia, resentimiento y venganza por parte del entorno que nos rodea. Si en cualquier momento o situación elegimos responder de forma positiva, en vez de las respuestas negativas —por muchos motivos que tengamos para hacerlo de forma negativa—, cambiamos la espiral de sufrimiento y dolor por la de Paz, Amor y Felicidad.

La ley de afinidad vibratoria no tiene nada de injusto o imparcial. Allí donde están tus pensamientos, allí está toda tu vida, y si en tu mente predomina el juicio negativo —aunque sea para condenar a los que transgreden las normas o se comportan violentamente— atraes negatividad hacia ti y generas más negatividad en tu entorno.

Lo mejor que podemos hacer en cada momento de nuestras vidas es enviar pensamientos de amor, paz, salud, equilibrio y felicidad a todos cuantos nos rodean, tanto a los seres queridos, como a cualquier persona, aunque sea alguien que se comporta negativamente hacia nosotros o esté acusado de cometer crímenes o de transgredir las normas de conducta social básicas para la convivencia.

Naturalmente que a esas personas se las tiene que encauzar limitando el daño que puedan hacer e incluso se las puede privar de libertad temporalmente para no poner en peligro otras vidas o si hacen daño a los demás o al entorno, pero de nada van a servirles para que realicen un cambio positivo, nuestros juicios y pensamientos negativos. Mejor haríamos enviándoles el máximo de pensamientos positivos que podamos, a fin de que les envuelvan en una espiral de energía positiva y de luz que les ayuden a cambiar la energía negativa en la que están inmersos y que esa energía positiva les permita tomar conciencia y les dé fuerza y lucidez para decidir salir del pozo negro en el que se hallan sumergidos. En este sentido, nuestro desprecio, odio, rabia, o cualquier otro tipo de pensamiento negativo hacia alguien en particular, no hará más que añadir sombra a su oscuridad y posiblemente le estemos induciendo a cometer actos aun más negativos o brutales que los que cometió en el pasado.

La actitud positiva no significa que debamos dejarnos agredir o avasallar o que debamos tolerar las injusticias. Si elegimos vivir en plenitud, de forma armónica, feliz y amorosa, no estamos eligiendo que nos agredan, nos avasallen, nos sometan o nos hagan daño.

Debemos actuar con firmeza y combatir las injusticias, pero nuestros pensamientos y la energía que desprende todo nuestro ser no puede ser del mismo tono negativo que la del ser que deseamos corregir. Solo podemos ayudar a alguien con pensamientos y energías amorosas.

Quizá convenga aclarar que a escala evolutiva no existen —tal como los entendemos normalmente— los conceptos de bien o de mal, positivo o negativo, buenas acciones o malas acciones. Solo existe Amor Universal, el cual otorga el libre albedrío para elegir en cada momento lo que uno desea vivir como experiencia. Con nuestras constantes decisiones asumimos los resultados y las consecuencias de las mismas, ya sean estas agradables o desagradables, armónicas o inarmonicas, estimulantes o frustrantes, placenteras o dolorosas... y seguimos siendo libres de elegir en cada momento lo que queremos vivir. Nadie te juzga, solo tú te juzgas a ti mismo y solo tú puedes cambiar en cada momento el curso de tu vida decidiendo lo que quieres vivir.

¿Cómo puede haber pecado si solo existe Amor Universal?

Dejemos de pensar en pecados y en juicios divinos, recordemos simplemente la ley de afinidad vibratoria, que toda acción induce una reacción y que toda elección que hagamos llevará siempre implícitas unas consecuencias que estarán en estrecha sintonía con la frecuencia vibratoria y la calidad de los pensamientos, las palabras o los actos que generaron tal elección. Todos tenemos derecho a equivocarnos y cometer errores —estamos evolucionando y de ellos aprendemos—, como también es lógico que hoy estemos pagando las consecuencias de ciertos errores o malas elecciones del pasado. Pero recordemos siempre que el futuro es la consecuencia directa o indirecta de las elecciones del presente. Por lo que ahora, en estos momentos y siempre: ¡Tu eliges lo que vives! Y tus decisiones determinan lo que vivirás en el futuro. Siempre terminamos recogiendo lo que un día sembramos; así pues, elijamos bien las semillas que esparcimos a nuestro alrededor.

El AMOR, realidad primera y última

Al abordar el tema del Amor —del AMOR en mayúsculas—, del Amor real, del Amor universal, de Amor incondicional—, soy consciente de la dificultad que ello entraña. Tal vez esto se deba, sobre todo, a que el concepto Amor ha sido tan manoseado, manipulado, mal utilizado, tergiversado y aplicado en tantos contextos y de forma tan trivial y egoísta, que casi no me atrevo a hablar de él por miedo a ser malinterpretado.

Sea como fuere, resulta imprescindible, en un libro que gira en torno a la vida y la muerte, abordar el tema del Amor, quizá por el simple hecho de que lo hallamos como una constante en los testimonios de la mayoría de quienes han tenido una experiencia cercana a la muerte, aunque también —por supuesto—, porque el Amor es una constante en la mayor parte de las experiencias de la vida.

«Amaos los unos a los otros como Yo os he amado; ese es el único mandamiento que os doy», fueron las palabras de Cristo.

El problema radica en que confundimos muy a menudo el concepto Amor y, de hecho, en nuestra sociedad se suele hacer uso del término *Amor* de forma tan rutinaria y repetitiva que se vuelve algo superficial y anodino. Incluso aunque, en ocasiones, esté cargado de grandes sentimientos, como el frecuente «te amo», lo cierto es que igual de frecuente es mezclar el verdadero Amor con un amor egoísta, e incluso se ha acuñado la frase «hacer el amor» para referirse a las relaciones sexuales —sean fruto del amor entre dos personas o no—, cuando, de hecho, la expresión «hacer el amor», en castellano, significaría «fabricar el amor» y, por lo que podemos observar a nuestro alrededor, aunque casi todo el mundo se afana en buscar ocasiones para hacer el amor, pocos se esfuerzan en fabricar el amor, en cultivar el amor y compartirlo con el resto de seres vivos que componen la existencia.

Al parecer, los sentimientos de AMOR incondicional y universal, que dicen sentir quienes han tenido experiencias cercanas a la muerte o quienes llegan a estados de meditación profunda, difieren bastante del Amor convencional que decimos sentir la mayoría. En expresiones habituales, tales como «amo a mi mujer» —o a mi marido—, «amo a mis hijos», «amo a mi familia», «ella está por encima de todo» e, incluso, «amo a mi pueblo» o «amo a mi país», vemos que el amor que sentimos es inversamente proporcional a la distancia que nos separa del ser u objeto amado y, en este sentido, las fronteras —biológicas, locales, regionales o internacionales— parecen un obstáculo para expandir el amor, pues resulta poco habitual oír a alguien que diga «amo

a toda la Humanidad por igual», y mucho menos «amo a todo ser viviente».

Por el contrario, sí resultan habituales las personas que aman a *sus seres queridos,* e incluso *su casa, su coche, su reloj de oro, sus riquezas* o *sus posesiones*, como si, en realidad, todo fuera lo mismo. Realmente, la mayoría de estos amores son amor en minúsculas, amor restrictivo y, en cierto modo, egoísta.

Tal vez no resulte fácil percibir la diferencia entre el amor en minúsculas y el AMOR en mayúsculas del que hablan los místicos o las personas normales que han tenido experiencias cercanas a la muerte y también quienes acceden a planos superiores de conciencia a través de la meditación o por cualquier otra vía o forma de experiencia espiritual o incluso muchas de las personas que realizan terapias regresivas a los periodos de vida entre vidas.

Ciertamente, en la mayor parte de los testimonios de quienes han vivido experiencias cercanas a la muerte o han profundizado en las terapias regresivas, el AMOR —en mayúsculas— es una constante.

Como ejemplo, podríamos comentar el hecho de que el libro de mayor éxito de Brian Weiss, que en español conocemos como *Lazos de amor*,[22] su título en inglés es *Only Love is Real* (Solo el amor es real o lo único real es el amor) y, tanto en esta obra como en el resto de libros que ha publicado, el Amor aparece como una constante y omnipresente referencia, sobre todo en la transmisión de los *mensajes de los sabios*. Como también es una constante referencia en los testimonios que recogen Raymond Moody o Elisabeth Kübler-Ross en sus numerosos libros sobre las experiencias de quienes han «vivido» su muerte clínica temporal y han vuelto para contarlo. Resulta cuanto menos curioso que la pregunta más escuchada por quienes han atravesado el túnel hacia la luz sea: *¿Cuánto has amado?* Aunque hay que matizar que esta pregunta suele ir acompañada casi siempre de una segunda cuestión: *¿Qué has aprendido?*

Amar y aprender parecen ser los dos grandes temas centrales de esta escuela llamada vida, en la que la conciencia lúcida encarna en un cuerpo para vivir una sucesión de experiencias a las que muchas personas no terminan de encontrarles lógica o razón y que, en cambio, para la mayoría de quienes han tenido experiencias cercanas a la muerte, la vida en la Tierra cobra un nuevo sentido, llegando a cambiar los anteriores hábitos egoístas, de despreocupación o de preocupación exclusiva solo por uno mismo, para Amar de forma más intensa y extensa, de forma más universal; sobre todo, procuran aprender la gran lección, aprender a AMAR, en mayúsculas.

El AMOR en mayúsculas, como tema central de los testimonios y experiencias cercanas a la muerte, es más habitual de lo que en principio podríamos sospechar. En ocasiones, me siguen sorprendiendo las curiosas casualidades que nos acontecen cotidianamente, y es que, mientras intentaba hilvanar y procesar de forma coherente toda la información y las experiencias en torno al *Amor* para escribir este capítulo, y, sobre todo, mientras intentaba descifrar ese *AMOR* en mayúsculas, pase por casualidad frente a la sección de librería de una gran superficie comercial y mi mirada se clavó en el libro más reciente de J. J. Benítez, *Al fin libre*,[23] que aparecía en el estante de novedades; me quedé unos momentos contemplando la sugerente portada, pensando que el texto podría girar en torno a alguien que ha estado prisionero y, por fin, alcanza la libertad.

Grande fue mi sorpresa cuando al cogerlo y abriendolo al azar, empece a leer:

Carta de José Benítez a los que le aman.

> Queridísimos:
>
> Aunque no soy el autor material de esta breve despedida, mi espíritu está en cada palabra. Solo deseo pediros dos cosas:
>
> En primer lugar, aunque bien sé que son momentos críticos para vosotros, os ruego —os suplico— que no os dejéis dominar por la tristeza.
>
> ¡YO SIGO VIVO!
>
> ¡Estoy VIVO!
>
> He despertado en un mundo nuevo y ahora sigo un camino como jamás podríais imaginar.
>
> Por favor, contened las lágrimas…, en la medida de lo posible. La vida humana tiene sentido. Un maravilloso sentido. Pero solo aquí, EN LA LUZ, empezamos —empezaréis— a descubrirlo.
>
> Si en verdad me queréis, por favor, prestad atención: no os afliján. Vuestro sufrimiento no me ayuda. Al contrario. Celebrad mi entrada en la verdadera VIDA. Celebrad que, al fin, soy un ángel.
>
> Por último, quiero que sepáis algo de especial importancia. Yo lo practiqué en vida, aunque nunca lo suficiente. Sabed que la clave de

vuestra existencia es el AMOR. Amad sin medida, sin esperar respuesta ni recompensa. Amad a cada instante, aunque no comprendáis. Yo, ahora, en este magnífico mundo en el que VIVO, lo sé: el AMOR es la única verdad. El AMOR lo sostiene todo.

Jesucristo nos dice: *Amaos los unos a los otros como Yo os he amado. Ese es mi único mandamiento.*

Brian Weiss nos dice: *El amor es lo único real.*

J. J. Benítez nos dice: *El AMOR es la única verdad; el AMOR lo sostiene todo.*

Pero ¿a qué clase de Amor se refieren? ¿Al amor universal o al amor egoísta que describíamos al inicio? En este sentido, quizá sea Tony de Mello, en su libro *Una llamada al amor*[24], el que mejor esclarezca los términos:

> Recuerda la clase de sentimiento que experimentas cuando alguien te elogia, cuando te ves aprobado, aceptado, aplaudido... Y compáralo con el sentimiento que brota en tu interior cuando contemplas la salida o la puesta del sol, o la naturaleza en general, o cuando lees un libro o ves una película que te gustan de veras. Trata de revivir este último sentimiento y compáralo con el primero, el producido por el hecho de ser elogiado. Comprende que este primer tipo de sentimiento proviene de tu propia «glorificación» y «promoción» y es un sentimiento mundano, mientras que el segundo proviene de tu propia realización y es un sentimiento anímico.
>
> .../...
>
> El «camino real» hacia el misticismo y la realidad no pasa por el mundo de las personas, sino por el mundo de las acciones emprendidas por sí mismas, sin buscar, ni siquiera indirectamente, el éxito, la ganancia o la utilidad. Contrariamente a lo que suele creerse, la terapia para la falta de amor y la soledad no consiste en la compañía, sino en el contacto con la realidad. En el momento en que toques dicha realidad, sabrás lo que son la libertad y el amor. La libertad respecto de las personas... y, consiguientemente, la capacidad de amarlas.
>
> No debes pensar que, para que el amor brote en tu corazón, tienes primero que conocer a las personas. Eso no sería amor, sino atracción o compasión. Sí es amor, en cambio, lo primero que nace en el corazón al contacto con lo real. No un amor por una determinada persona o cosa, sino la realidad del amor; una actitud, una disposición de amor. Y este amor irradia entonces al exterior, hacia el mundo de las cosas y las personas.

> Si deseas que este amor exista en tu vida, debes liberarte de tu dependencia interna respecto de las personas, tomando conciencia de ella y emprendiendo actividades que te guste realizar por sí mismas.

Sorprende que Tony de Mello considere que incluso el amor hacia los seres queridos también es un amor egoísta que puede alejarnos del AMOR real.

En este contexto, hallamos nuevas pistas en el ya mencionado texto de J. J. Benítez[23], que, en una de las conversaciones con su padre ya fallecido, este último le dice:

> Te lo diré sin rodeos: yo, ahora, no soy tu padre.
>
> —Claro... Estás muerto.
>
> —Si continúas interrumpiéndome, corto la «conexión»...
>
> —Perdón.
>
> —Te lo diré una vez más. Lo que ha desaparecido es una simple y poco valiosa «envoltura». Es decir, ¡sigo VIVO! Habla, pues, con propiedad. Lo que ha muerto es solo un «traje». Miento. En realidad no ha muerto. Sencillamente, cumplió su ciclo y se agotó. Dicho esto, volvamos a lo que importa. Al principio, al poco de «despertar», la nueva situación me dejó perplejo. Pero la realidad se impuso. Y ahora lo entiendo. Aquí, en la nueva VIDA, en la definitiva, no existen los lazos familiares que tú conoces. No son necesarios. Aquí no hay padres, esposos o hijos. Eso solo forma parte de la primera y breve etapa en la carne. Pero no te alarmes. Ahora, lógicamente, tu concepción de la realidad no te permite asimilarlo. Cuando llegue tu hora, cuando pases a este lado, cuando inicies la gran carrera hacia el Padre, cuando empieces a prepararte para alcanzar tu forma definitiva —la del espíritu—, entonces, solo entonces, comprenderás lo que te estoy adelantando. La forma espiritual —tan física y real como la tuya o la mía— es eterna. No muere jamás. No precisa ya de la reproducción sexual o de los lazos familiares, tal y como tú los interpretas en estos momentos. En ese estado —el definitivo—, el AMOR es de otra naturaleza. Yo no lo he experimentado todavía. Te lo dije. Estoy en el principio, pero sé un poco más que tú.
>
> —Creo que te he entendido, pero no logro hacerme a la idea. Tú siempre serás mi querido y añorado papá...
>
> —Solo ahí, solo en la carne. Después, como te digo, al «despertar» en este nuevo mundo, lo aceptarás sin dificultad.
>
> —Lo dudo...

—Créeme. Sabes que nunca miento. Aquí te aguardan unos sentimientos como jamás hayas imaginado. Aquí, el AMOR lo llena todo. Pero es un AMOR con mayúsculas. No hay palabras para describirlo. Yo, al menos, no las conozco. No hay posibilidad de comparación. Todo se queda corto. Casi ridículo. El amor que os tuve en la Tierra —y fue mucho— es solo una pobre caricatura. Y esto, insisto, solo es el principio. Más adelante, cuando logre, al fin, mi definitiva forma —la del espíritu—, ese AMOR será mi propia esencia. Y convertido en AMOR continuaré —continuaremos— la gran aventura.

La mayoría de personas que han vivido una experiencia cercana a la muerte relatan haber entrado en una dimensión regida por el AMOR más puro y absoluto, se sentían inundados de paz, alegría y bienestar, pero lo que más les impactó fue esa sensación de AMOR Universal e incondicional que lo impregnaba todo.

Algunos testimonios, de los recogidos por Raymond Moody en su libro *Más allá la Luz*[5], pueden darnos una ligera idea de lo que experimentaron. Moody, en el capítulo sobre el poder de transformación que tienen las experiencias en el umbral de la muerte, explica que la mayoría de quienes han vivido estas experiencias «sienten la importancia del amor»:

¿Has aprendido a amar?» es una pregunta a la que se enfrentan casi todos los que tienen una experiencia cercana a la muerte durante su episodio. Al regreso, casi todos dicen que el amor es la cosa más importante de la vida. Muchos dicen que es la razón por la que estamos aquí. La mayoría descubren que es la base de la felicidad y de la realización, y que otros valores palidecen a su lado.

Y los testimonios de quienes han tenido tales experiencias son esclarecedores:

Esta experiencia tuvo a partir de entonces una influencia en mi vida diaria. Pasear por la calle es una experiencia distinta, créame. Yo solía pasear por la calle encerrado en mi pequeño mundo, con la mente puesta en una docena de pequeños problemas diferentes. Ahora paseo por la calle y siento que estoy inmersa en un océano de humanidad. Quiero llegar a cada una de las personas que veo y no me cabe duda de que si realmente las conociera las amaría.

Un hombre que trabaja conmigo en la oficina me preguntó por qué siempre estaba sonriendo. Él no sabía lo de mi experiencia, de modo que le dije que como estuve a punto de morir era feliz de estar vivo y lo dejé estar. Algún día lo descubrirá por sí mismo.

.../...

Lo primero que vi cuando recobré el conocimiento en el hospital fue una flor y me puse a llorar. No se lo creerá, pero jamás había visto realmente una flor hasta que regresé de la muerte. Una cosa muy importante que aprendí al morirme fue que todos formamos parte de un gran universo viviente. Si pensamos que podemos hacer daño a otra persona o a otro ser viviente sin hacernos daño a nosotros mismos, estamos muy equivocados. Yo ahora miro un bosque, una flor o un pájaro, y digo: «Eso soy yo, es parte de mí». Estamos conectados con todas las cosas y, si enviamos amor a lo largo de estas conexiones, entonces somos felices.»

Brian Weiss, en su última obra, *Los mensajes de los sabios*[27], reproduce algunos de los mensajes que recibió de los «maestros» a través de sus pacientes en estado hipnótico mientras realizaban una terapia regresiva:

El amor es la respuesta a todo. El amor no es una abstracción, sino una energía de verdad, o un espectro de energías, que puede «crear» y mantener en su ser. Solo con expresarlo. Empiece a entrar en contacto con Dios en su interior. Sienta el amor. Exprese su amor.

El amor disuelve el miedo. Cuando se siente amor no puede temerse nada. Como todo es energía, y el amor abarca todas las energías, todo es amor.

Resulta cuanto menos sorprendente el darse cuenta de que, por un lado, todo en la vida es energía —incluso lo mas denso y material—, y al mismo tiempo que el Amor abarca, engloba o está presente en todas las energías, por tanto, la conclusión es la misma: **Todo es Amor.** Hay quien a ese AMOR en mayúsculas o Amor Universal le llama Dios, Alá o Conciencia Cósmica, pero ello tan solo obedece a factores socioculturales. ¿Acaso alguien puede explicarnos la diferencia?

Trasplantes, transfusiones y manipulación genética

Tras haber profundizado a unos niveles «trascendendes», ahora nos toca abordar temas más mundanos y tal vez prosaicos, pero no menos complejos.

La idoneidad o no de los trasplantes de órganos es un tema controvertido, se trata de una de las cuestiones más conflictivas y que con mayor probabilidad generará polémica y discusión en torno a los conceptos a los que nos abre el conocimiento de los múltiples planos de existencia y el de la manifestación de la conciencia lúcida a través de diversos cuerpos y personalidades en sucesivas encarnaciones y periodos de aprendizaje «entre vidas». Problema que por extensión nos confronta con otras cuestiones espinosas como las relativas a las transfusiones de sangre, a la manipulación genética o la clonación de seres humanos. ¿Cómo se abordan estas cuestiones a la luz de la información presente en esta obra?

El tema es sumamente complejo, por lo que soy consciente de que cualquier opinión aquí vertida, además de que puede ser parcial o sesgada, puede incluso verse confrontada a severas críticas por las imprecisiones de cierta información o de aspectos sutiles que pueden escapar a las capacidades de análisis y síntesis desplegadas, las cuales incluso pueden superar el contexto de este libro.

Por ello es por lo que, con toda la humildad que nos es posible y reconociendo las limitaciones presentes, intentamos ofrecer una visión global de la temática en el marco de experiencias e información que va mas allá de los conceptos socialmente establecidos y de los postulados planteados por la ciencia actual o por lógica racional pura y dura.

Si partimos de que todo cuerpo vivo está compuesto por un conjunto global de células, compuestos químicos, órganos y estructuras físicas y energéticas, amalgamadas por la conciencia y que, aunque estén básicamente pilotadas desde el cerebro o la mente, existe lo que se ha dado en llamar las «memorias celulares« o la «información holográfica».

Cada célula de un ser vivo almacena una serie de datos e información procedente de la herencia genética y de las experiencias que vive, y además contiene en sí el conjunto de información relativa al funcionamiento global y a la realidad del cuerpo en el que participa

de forma activa. Cada célula e incluso cada partícula dispone de una conciencia individual al tiempo que está vinculada a la conciencia global que le permite actuar en cada momento de la forma más acertada, coherente y positiva que le es posible para el ser del que forma parte. Ello implica, no solo que cada célula —e incluso cada átomo— de nuestro cuerpo es consciente de la actividad del resto de células u órganos que lo componen, sino que además, cada célula o partícula de ese cuerpo, contendrá la información global básica a modo de imagen holográfica de menor calidad y resolución, pero en la que estará presente lo más significativo del conjunto global de ese cuerpo.

Por ello, si cada célula o partícula de nuestro cuerpo encierra un resumen de toda la información que son propias y características del mismo, ¿qué sucede cuando un determinado grupo de células amalgamadas en forma de órgano o en una cierta dosis de sangre, son transferidas a otro cuerpo distinto? ¿Qué sucede con la información holográfica del individuo donante al irrumpir en el individuo receptor?

Lo más habitual, como bien saben los médicos que se dedican a ello, es que el receptor ponga en marcha inteligentísimos y eficientes sistemas de rechazo de la información intrusa. Pero los mecanismos naturales de rechazo encargados de evitar las posibles interferencias físicas, energéticas y de información que se generan con la intromisión de bases de información externas y ajenas al mismo, hoy día pueden ser bloqueados o anulados temporalmente recurriendo a las potentes drogas químicas que ofrece la medicina actual, las cuales bloquean la actividad de los enzimas y demás mecanismos biológicos encargados de tales funciones.

La pregunta que nos surge ante estos acontecimientos gira en torno a si al bloquear temporalmente los mecanismos naturales de rechazo hacia la información externa al cuerpo, ¿no se estará interfiriendo en un complejo y poco conocido proceso de «integridad del ser»? ¿Acaso para el desarrollo del ser que encarna en ese cuerpo no resultaría más importante evitar la contaminación energética y el mantenimiento de la integridad de sus memorias y bancos de datos personales que optar por la posibilidad de alargar la vida física recurriendo a técnicas de trasplante de órganos o a la practica de transfusiones sanguíneas?

Cada uno debe reflexionar al respecto y valorar entre estas dos opciones: la de intentar por todos los medios vivir más tiempo en un

cuerpo físico concreto —que, tal como estamos descubriendo, no es más que una envoltura transitoria del alma o un traje que nos han prestado temporalmente—, asumiendo las enormes interferencias energéticas y de información que le aportarán la sangre o los órganos de otras personas. O asumir el riesgo de que se acorte una determinada vida física al dar prioridad a la integridad energética y de conciencia del ser, evitando la injerencia o interferencia de informaciones, experiencias o bases de datos procedentes de otras personalidades —los donantes.

Cada ser humano es libre de elegir lo que quiere vivir, y esto incluye los aspectos de la realidad a los que otorga sus preferencias, y por ello, al igual que se pide colaboración en la donación de sangre o de órganos, también deberían respetarse las decisiones de quienes se niegan a recibir transfusiones de sangre o a que se les realicen trasplantes de órganos cuando los suyos empiezan a fallar o ya no pueden cumplir las funciones básicas para la sobrevivencia.

En cuanto a las transfusiones sanguíneas, cabe señalar que existe una alternativa a la mezcla de sangres de muchos donantes procesada en sofisticados laboratorios, que hoy día se usa como única opción cuando un paciente ha sufrido un derrame o padece un trastorno de salud que le impide elaborar su propio plasma sanguíneo. Nos referimos al suero salino o «Suero Quinton», un sustituto del plasma sanguíneo que cumple las mismas funciones que la sangre humana y no es rechazado por ningún receptor y que se obtiene mediante diluciones de agua de mar muy pura y que por desgracia —o por intereses creados— la medicina oficial se ha negado a aceptar, aunque desde hace más de 50 años haya demostrado ampliamente su eficacia.

Referente a los órganos trasplantados o trasplantables, sería bueno que nos cuestionáramos si es más lógico entender el cuerpo como una máquina compuesta de piezas aisladas, en el que cuando una se estropea puede sustituirse por otra similar procedente de un cuerpo ajeno, o deberíamos ver al organismo humano como una unidad global en la que resulta muy importante el diálogo o la intercomunicación constante entre cada elemento que compone el conjunto, diálogo interno que resultará imprescindible para el correcto equilibrio: cuerpo, mente, alma.

Son bien conocidos en medicina los casos de personas que, tras serles trasplantado un órgano procedente de otra persona, luego han

manifestado tener preferencias musicales, literarias o culinarias distintas a las que tenían antes de la operación, y curiosamente en algunos casos se ha podido saber que estos nuevos gustos personales eran similares a los que tenía el donante del órgano trasplantado. Mas dramático ha sido el caso del hombre al que se le trasplantaron «con éxito» las dos manos y que al cabo de un tiempo pidió que se las amputaran porque se sentía tan mal con ellas que no soportaba ni verlas, e incluso manifestaba que no se sentía dispuesto a vivir el resto de sus días tomando los «imprescindibles» fármacos antirrechazo.

Tengamos bien presente que cada célula guarda la memoria holográfica del ser al que pertenece.

A fin de cuentas, ¿de qué sirve curar o parchear el cuerpo si descuidamos la mente o el alma?

Posiblemente, si centramos los esfuerzos y la energía en sanar la mente y el alma, el cuerpo se autorregule por sí solo o con algo de ayuda, logrando poner en marcha sus innumerables capacidades autoregeneradoras y autosanadoras. La vida está llena de ejemplos de sorprendentes curaciones «espontáneas» que dan fe de ello, aunque por desgracia la medicina oficial prefiere catalogar tales recuperaciones de la salud perdida como casos atípicos, rarezas o anécdotas sin valor estadístico. Quizá se prefiera ignorar el hecho de que los mecanismos internos que permiten a una determinada persona realizar procesos de autosanación existen —aunque sea en estado latente— en cada ser humano. ¿Qué o quién nos impide despertarlos o potenciar al máximo sus posibilidades?

Otra cuestión muy distinta a la de las posibles razones que pueda esgrimir el receptor de un órgano ajeno, es la motivación sincera y altruista del donante. Podemos pensar que una vez abandonado el cuerpo en el plano material, si su destino va a ser el de pudrirse sin más, bien podría servir alguna parte del mismo a quien pudiera necesitarla. Todo lo que se hace desde el amor es positivo y loable, aunque ello no descarta la conveniencia de ser conscientes de todo cuanto acontece en torno al tema en cuestión.

En cuanto al «boom» que estamos viviendo en las últimas décadas en lo referente a las manipulaciones genéticas y a la clonación, cabe subrayar que aún estamos en los albores de sus aplicaciones prácticas, y tanto la reserva como el principio de precaución deberían ser las premisas ineludibles.

El ser humano siempre ha intentado jugar a ser Dios y a mejorar «la creación». No deja de sorprender esa actitud humana generalizada que, por un lado, desprecia la Creación viviendo de espaldas a laNaturaleza y a los principios básicos de la vida y al mismo tiempo se empeña en modificarla o «mejorarla».

Lejos estamos aún de darnos cuenta de que la mayoría de problemas, trastornos y enfermedades que padecemos son el resultado directo o indirecto de nuestros actos y actitudes. El ejemplo más elocuente es el creciente incremento de enfermedades degenerativas y cancerosas, la mayoría de expertos ya reconocen abiertamente que tan solo un 10 % de cánceres tienen origen genético, el restante 90 % se produce como consecuencia de ciertos estilos y hábitos de vida o por causas ambientales. Por consiguiente, una mejora de las condiciones del entorno, una mejor y más adecuada alimentación, la práctica regular de ejercicio y una actitud mental positiva, son más que suficientes en la mayoría de los casos para que la persona no se vea achacada por numerosos problemas y viva en plena salud y goce del equilibrio, físico, mental y emocional suficientes para disfrutar plenamente de la vida y ser feliz.

Resulta algo quimérico e irreal el pretender que exista equilibrio, salud o ausencia de enfermedad en un entorno lleno de contaminantes químicos, con una dieta desequilibrada, basada en la ingesta de alimentos refinados y desvitalizados, carnes hormonadas, productos cultivados con agroquímicos o procesados añadiéndoles aditivos sintéticos, al tiempo que se lleva una vida sedentaria, con trabajos y relaciones humanas estresantes e insatisfactorias y en un entorno social polarizado en los aspectos negativos de la vida —miedo, violencia, competitividad, celos, odios, etc.

Pretender vivir en plena salud en un entorno físico y social desfavorable y querer arreglar los múltiples desajustes que por lógica van surgiendo en forma de enfermedades degenerativas o de trastornos psíquicos, manipulando y modificando genes, resulta algo tan irracional que solo puede justificarse por los grandes intereses económicos que se esconden tras las promesas de curar aquello que ahora no tiene cura.

Volvemos a insistir en que cada uno debe valorar entre esas dos opciones: la de intentar por todos los medios vivir más tiempo en un cuerpo físico, que a fin de cuentas no es más que una envoltura transitoria del alma, o la de aceptar ciertas limitaciones de ese cuerpo que nos han prestado para vivir una serie de experiencias temporales, y que si, a pesar de cuidarlo lo mejor posible, envejece, sufre percances o enferma de forma irreversible, quizá siempre sea más lógico dedicar tiempo y energía en aprender de los procesos y las enseñanzas que nos permite vivir hasta donde llegue, que centrar toda la atención y energías disponibles en intentar alargar al máximo el tiempo de uso de ese envoltorio temporal.

El mundo astral

A menudo, cuando oímos hablar de temas espirituales o leemos sobre la vida más allá de la muerte física, nos hallamos constantemente ante referencias al mundo astral. Para los muy racionalistas, la expresión «el mundo astral» es una invención de los esotéricos que fue introducida a raíz del contacto de los occidentales con las filosofías orientales creyentes en la reencarnación. En cambio, para todo aquel que haya investigado las cuestiones de la vida más allá de la vida, el mundo astral es un referente que, con ese apelativo o con cualquier otro sinónimo, es descrito desde tiempos inmemoriales por la mayor parte de quienes han tenido experiencias cercanas a la muerte, así como por las personas sensitivas, canalizadoras, videntes, médiums y, sobre todo, por quienes se han adentrado en la arriesgada (y tal vez poco recomendable sin un buen guía) práctica de los viajes astrales o viajes extracorpóreos.

Con tantas y tan dispares referencias (algunas muy lúcidas y coherentes y otras fantasiosas e incluso descabelladas), resulta fácil entender la gran confusión que hallamos a la hora de hacernos una idea de qué es o que hay detrás de esa realidad paralela denominada mundo astral.

En esta cuestión tan espinosa, procuraremos —al igual que hemos ido haciendo a lo largo del libro— sintetizar la dispersa información de que disponemos, intentando amalgamarla de la forma más coherente que nos sea posible, a la luz de los conocimientos puestos a nuestro alcance. Eso presupone que tal vez lleguemos a exponer hechos o conclusiones sesgadas, parciales o cuya interpretación no es todo lo fidedigna que podría ser. Navegamos en una realidad multidimensional

que tiene la virtud de ser cambiante y amoldable a los criterios, expectativas y pensamientos propios del sujeto observador, por lo que resulta una difícil tarea mantenernos en la neutralidad del espectador imparcial o del navegante que se halla ante un nuevo paisaje que apareció ante su atenta mirada y que, a la hora de describirlo a sus compatriotas, a su regreso a casa, solo puede hacerlo recurriendo a los símiles y metáforas de los paisajes del entorno de quienes le escuchan.

En ese punto crítico radica la aproximación al mundo astral, en que el hecho de que cada observador terrestre de esa compleja realidad no material se ve obligado a describirla con terminología y metáforas de la realidad material con la que todos estamos tan familiarizados que incluso llegamos a considerar como la única realidad.

¿Qué es el mundo astral o los mundos astrales?

Podría ser descrito como un mundo paralelo al mundo material, no perceptible por los cinco sentidos ordinarios, por el hecho de manifestarse en frecuencias vibratorias ligeramente distintas a las materiales, y en el que existe una bulliciosa e incesante actividad llevada a cabo por millones de seres con conciencia, pero sin cuerpo físico material.

De hecho, no se puede hablar de un mundo astral unidimensional. El mundo astral está compuesto por infinitos planos de manifestación que se imbrican unos con otros y que cada uno se distingue por características particulares e intrínsecas, donde se experimentan múltiples realidades y estados de conciencia muy definidos. La mejor comparación que se nos ocurre es que el mundo astral sería algo así como cualquier espacio de la Tierra que está plagado de ondas de radio en distintas frecuencias. Cada plano del astral puede estar imbricado o superpuesto a otro plano del astral y todos ellos pueden estar en el mismo plano de la dimensión terrestre, sin que por ello se interfieran e incluso sin que se dé comunicación alguna entre ellos, a menos que alguien cambie la posición del dial del receptor y sintonice con una frecuencia distinta —con una realidad paralela diferente.

Hay una frase en las enseñanzas sufíes que intenta aproximarse a esta paradoja: «Dos piedras nunca podrán ocupar un mismo espacio, dos fragancias distintas o dos sonidos, sí».

Dos cuerpos físicos materiales, en virtud de las leyes físicas que rigen la materia, no pueden ocupar un mismo espacio, ni un único cuerpo puede estar en dos sitios distintos a la vez.

En cambio, dos pensamientos sí pueden habitar un mismo espacio y un pensamiento puede abarcar muchos espacios a la vez. Entonces, podríamos ver el mundo astral como una sucesión de múltiples espacios habitados por pensamientos y no por cuerpos físicos.

Según las diferentes descripciones, en el mundo astral hallamos desde algo similar al subconsciente colectivo de Jung, que es una especie de dimensión en donde se hallan todos los pensamientos de toda la humanidad y al que podemos acceder para entresacar información concreta cada vez que polarizamos la mente en alguna cuestión específica.

En el mundo astral también se hallarían (según los esotéricos y algunas filosofías orientales) los llamados registros *akáshicos* o el *akasha*, que sería como una especie de inmensa biblioteca virtual en la que podemos hallar los registros y la información de todo lo acontecido en la Tierra a lo largo de su evolución, con los detalles precisos de todo lo vivido por cada alma y por cada personalidad, a través de sus sucesivas encarnaciones. A algunas personas les fascina realizar viajes astrales para incursionar en los registros *akáshicos* en busca de información de su pasado o para revivir escenas poco conocidas o confusas de la historia de la Humanidad o del planeta Tierra.

También hay quien asegura que en los registros *akáshicos* está contenida absolutamente toda la información, la del pasado, la del presente y la del futuro. Esto posibilitaría que algunas personas sensitivas tengan premoniciones o vean visiones de acontecimientos futuros. Puede que algo de cierto haya en esta afirmación, pero la experiencia nos muestra que todo acercamiento a las realidades futuras solo puede hacerse desde las limitadas condiciones mentales o de conciencia del presente, lo que supone que lo que podamos entrever del hipotético futuro estará condicionado y sesgado por nuestra realidad, por nuestro estado de conciencia y por nuestras expectativas presentes. Esto explicaría que muchas visiones y premoniciones que perciben algunas personas no se cumplan nunca o sucedan en fechas y lugares distintos de los predichos. Aunque también conviene tener muy presente la infinidad de «seudovidentes» cuya capacidad de *vi-*

dencia es discutible e incuso nula —pero la habilidad para manejar las *evidencias*, unido a sus grandes dotes psicológicas les permiten montarse lucrativos negocios— y cuyos márgenes de error siguen las leyes de la estadística: más o menos el 50 % .

Como podemos observar con esta inicial aproximación al mundo astral, no se trata, ni mucho menos, de una realidad simple, de fácil comprensión o descripción.

Más compleja se vuelve aún la comprensión del mundo astral cuando intentamos clarificar las vivencias de las infinitas almas o personalidades que pueblan los planos astrales, los cuales están estrechamente vinculados al plano material. Conviene puntualizar y aclarar que, en gran medida, el plano o los planos astrales son un reflejo del plano material y mantienen una sintonía y una proximidad muy cercana, pero no deben confundirse con los planos de luz, con frecuencias vibratorias muy sutiles y algo más distantes del plano material terrestre.

Podríamos intentar comprender la diferencia entre los planos astrales y los planos de luz con la comparación de las distintas frecuencias de radio usadas en nuestro mundo físico. El plano astral correspondería a las emisoras de FM (frecuencia modulada), que, existiendo múltiples emisoras emitiendo en distintas frecuencias de la banda FM, todas tienen en común su ámbito local, pues su radio de alcance es muy limitado, apenas 50 ó 60 kilómetros. Las emisoras de AM (onda media), cuyo alcance desde la emisora al receptor de radio pueden superar los 100 kilómetros y, por consiguiente, tienen un radio de acción interprovincial, corresponderían en este símil a los *planos intermedios*, entre el mundo astral —reflejo de la materia— y los *planos de luz*, de dimensión y alcance ilimitado —cósmico—. Mientras que su vez, estos *planos de luz* se podrían comparar a las emisoras de radio de onda corta, capaces de enlazar distintas naciones e incluso de cruzar océanos o continentes distantes miles de kilómetros.

El mundo astral en las experiencias cercanas a la muerte

Si aplicamos esta metáfora a los miles de testimonios de las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte y se han visto

fuera del cuerpo físico, han cruzado el túnel y han llegado a fundirse con la luz, los planos astrales se corresponderían a todas la vivencias que se pueden experimentar una vez se ha salido fuera del cuerpo físico: verse flotando alrededor del cuerpo, desplazarse a través de puertas y paredes, ir a lugares lejanos y estar junto a personas queridas solo con pensar en ellos o ellas, comunicarse con personas fallecidas que permanecen en el astral, ver imágenes de lugares terribles llenos de seres y almas en pena, etc.

La imagen del oscuro túnel representa el periodo o la etapa en que el ser desencarnado cruza las múltiples dimensiones del astral, hasta llegar a los planos intermedios o a la dimensión de luz. De hecho, para comprender un poco mejor esta realidad, podemos recurrir a los testimonios de quienes han experimentado el verse atravesando el oscuro túnel tras la muerte clínica y lo han hecho a una velocidad lenta —habitualmente es un proceso rápido, casi instantáneo, pero se dan casos (pocos) en que hay algún tipo de resistencia o dificultad que frena el proceso de atravesar el oscuro túnel—. Las personas que han realizado este proceso de forma lenta suelen decir que esa oscuridad está compuesta o plagada de imágenes y de seres aterrorizados y sufrientes, siendo muy probable que se correspondan con las almas en pena del Purgatorio de la religión cristiana o al Bardo del budismo tibetano.

Los planos intermedios

En las experiencias cercanas a la muerte (que podemos leer en el capítulo 3), los planos del mundo astral abarcarían justo hasta la salida del túnel, a partir de donde la conciencia de la persona que vive la experiencia se hallaría en los planos intermedios, que se caracterizan porque las conciencias que allí se manifiestan lo hacen todavía en forma corporal, condicionada por el estado mental o de comprensión que se tenía justo antes de morir. En los planos intermedios suelen realizarse encuentros con seres desencarnados que adoptan múltiples apariencias, siendo habitual verlos vestidos con luminosas túnicas blancas y desprendiendo una suave o brillante luz que parece brotar de su interior. Estos seres pueden ser reconocidos como ángeles,

guías espirituales o seres de luz que ayudan a comprender al alma desencarnada el estado en que se halla y la guían a través de las sucesivas moradas o dimensiones de los planos intermedios.

En la frontera entre el astral y los planos intermedios es donde se suelen dar los reencuentros entre el alma recién fallecida y los seres queridos y familiares que murieron con anterioridad o en el mismo momento. Estos encuentros, como vimos en el capítulo «Vida entre vidas[5]» (pág. 198 del presente texto), suelen ser breves y su finalidad es la de esclarecer, reconfortar y familiarizar al alma recién desencarnada con la nueva realidad en la que se halla, muchas veces sin poder comprender gran cosa de lo que le está sucediendo. A menudo, es en esta entrevista con los seres queridos, en la frontera entre el astral y los planos intermedios, cuando la persona que acaba de desencarnar se entera de que ha muerto, pues, a pesar de haber visto, posiblemente, a ángeles que la guiaban hacia o a través del túnel no era verdaderamente consciente de haber fallecido físicamente. Esto se explica por el hecho de que, en nuestra sociedad occidental —en la que se ha negado sistemáticamente la vida más allá de la muerte—, tenemos una gran dificultad para imaginarnos existiendo, pensando o experimentando sensaciones una vez muertos y sin nuestro cuerpo físico.

Los planos intermedios son dimensiones transitorias en las que el alma es ayudada a limpiar las improntas de las heridas —físicas, emocionales y mentales— de la recientemente abandonada vida. Suele ser en estos planos intermedios en los que el alma vivencia las escenas retrospectivas de toda la vida que acaba de abandonar y realiza un primer balance global de su recién concluida existencia en la Tierra.

Quizá lo más significativo de los planos intermedios sea el tener que pasar por una de las experiencias más desconcertantes; nos referimos al proceso en el que el alma necesita desprenderse de sus distintos cuerpos energéticos o astrales —el vital, el emocional, el mental y el etérico—. Dejando «aparcado» temporalmente su envoltura o vestido astral, hasta el momento de volver a encarnar en una nueva vida física. Momento en que se revestirán de nuevo en su «familiar» cuerpo astral y el alma lúcida recuperará con ello todos sus «recuerdos» y las «sensaciones» que le proporcionan la energía vital, la emocional o la mental. El proceso del desprenderse de los cuerpos sutiles astrales o energéticos no resulta nada fácil para las almas poco experimentadas y a menudo precisa de cierta ayuda, la cual recibe dirigiéndose a

espacios centrados en la limpieza energética o sanación del alma, espacios que algunos videntes o canalizadores denominan «lugares de sanación» o «balnearios», donde el alma puede descansar, reponerse y terminar de despojarse del lastre que arrastraba de su identificación con la personalidad que encarnó en la Tierra y que debe abandonar para poder acceder a los planos de luz o a la dimensión de luz. Algunas de las escenas metafóricas de estos planos intermedios las podemos entrever en el capítulo 8 en que abordamos la vida entre vidas.

Los planos de la dimensión de luz

Un gran número de testimonios de personas que han vivido experiencias cercanas a la muerte han pasado por varias o por todas las etapas que estamos describiendo, empezando por atravesar el túnel —atravesar el astral—, entrevistarse con seres queridos y familiares ya fallecidos —planos intermedios— y/o hallarse sumergidos en una radiante y cegadora luz en la que puede incluso percibir o entablar diálogos con seres de luz que rebosan y desprenden una gran paz, un amor infinito y una alegría inconmensurable.

Sobre los planos de luz, nos sentimos verdaderamente limitados a la hora de transcribir algo coherente y racional al respecto, por lo que preferimos dejar esa realidad o dimensión a los criterios de cada cual y, aunque en el capítulo en que abordamos los procesos de vida entre vidas se describen algunos esbozos que pueden aproximarnos a la comprensión de la realidad de los planos o la dimensión de luz, también llamada la fuente suprema o la morada del Padre o de Dios —aunque el concepto de Dios universal lo abarca absolutamente todo y no puede limitarse a un lugar o espacio específico.

Lo cierto es que, posiblemente, estemos refiriéndonos o describiendo aún aspectos de los planos intermedios, dada —insistimos— la extrema dificultad que, para nuestras conciencias actuales, limitadas por la dualidad de las leyes de la materia, les supone imaginar o entrever una dimensión no dual, basada en la unicidad y caracterizada por elementos que nos resultan conceptos abstractos, como Amor incondicional, Paz infinita, Armonía universal, Plenitud y Gozo total, etcétera. En definitiva, iluminación plena, luz, solo luz y más luz.

En el momento presente disponemos de numerosos testimonios y abundante información de los planos astrales y de los planos intermedios, pero: ¿Qué podemos decir o pensar nosotros —seres en la sombra— de los planos o dimensiones de la luz? Sinceramente, nada; ya lo experimentaremos cuando un día, lejano o cercano, lleguemos allí. (Suerte que el tiempo es algo relativo.)

Procesos evolutivos

Una de las metáforas utilizadas con más asiduidad en la mayor parte de las filosofías evolutivas es la de la gran cadena de evolución que formamos todos los seres vivos, una gran cadena formada por eslabones unidos entre sí, en la que cada eslabón funciona como entidad independiente y de cuya actuación o resistencia depende el resto de la cadena.

Cada uno de nosotros podría ser un eslabón de la gran cadena o un peldaño de una escalera infinita; aunque, según los testimonios que nos llegan, aunque cada uno seamos una entidad única e individual, en realidad formamos grupos de seres (o entidades de conciencia) que evolucionan juntos, apoyándonos los unos a los otros y compartiendo dudas y experiencias, de encarnación en encarnación, por lo que cada grupo en su conjunto formaría uno de los eslabones o de los peldaños.

Poco importa que analicemos la cuestión desde el punto de vista del individuo aislado o del grupo de apoyo evolutivo. La imagen es la misma: cada uno se apoya en quien o en quienes están justo un peldaño por encima, de ellos recibe la información, la fuerza y el apoyo para ir hacia delante, pero al mismo tiempo por el hecho de estar enlazado con quien o quienes le preceden, se encarga de aportarles su ayuda y de servirles de punto de apoyo para que, al tiempo que les permite ir hacia delante, él mismo se vaya puliendo en los aspectos menos trabajados o aún no superados.

Resulta frecuente que muchas personas que han pasado por experiencias cercanas a la muerte —muerte clínica— o por regresiones a los espacios «entre vidas», mencionen lo mucho que les impactó oír una voz que les preguntaba: «¿Qué has aprendido en esta vida?»; y proseguía con: «¿A quién has ayudado?» o «¿Cuánto has amado?».

El «¿Qué has aprendido?» está directamente ligado a lo que podemos asimilar de las duras pruebas de la vida o de los aspectos nuevos o difíciles para nosotros, y, en ese punto, son las conciencias de quienes han pasado por tales experiencias con anterioridad las que mejor pueden ayudarnos a comprender lo que nos está acaeciendo, a pulirnos o a evolucionar.

Pero en la medida en que superamos pruebas o dominamos nuevas facetas de la personalidad, al tiempo que se va puliendo el alma y volviéndose más brillante y luminosa, parte de tal aprendizaje nos hace maestros de los aspectos superados y nos capacita para tender una mano a quienes vienen evolucionando detrás de nosotros. Recordemos que en ningún momento podemos creer que somos mejores o peores por dominar una cualidad o por estar enganchados a una debilidad. Estamos donde nos corresponde en nuestro proceso y, desde ahí, podemos intentar aprender y superarnos y al mismo tiempo echar una mano a quienes nuestra experiencia pueda resultar de utilidad, que por regla general suelen ser quienes nos piden ayuda. Ahora bien, conviene tener claro —como ya comentamos en el capítulo del suicidio— que difícilmente se puede ayudar a quien no desea ser ayudado y, si no nos piden ayuda, quizá lo mejor sea que no nos entrometamos en los procesos personales de tales individuos. Cada uno debe andar el camino o los caminos de la vida por sus propios medios, andar con sus propios pasos —nadie puede recorrer el camino personal por nosotros—, y en ese constante caminar recibimos la ayuda en la medida en que la necesitamos o en la que seamos capaces de pedirla.

Así pues, no debemos negar nuestro amor ni nuestra ayuda a quienes la necesiten o nos la pidan ya que en la medida en que amamos y ayudamos, recibiremos amor y ayuda.

En este punto es donde se comprenden con sus máximas implicaciones las preguntas de «¿A quién has ayudado?» o «¿Cuánto has amado?».

Recibimos ayuda de quienes ya pasaron por donde ahora nos toca pasar a nosotros, y nuestras experiencias son muy valiosas —de gran ayuda— para quienes aún no han llegado donde ahora nos hallamos. Los eslabones de la gran cadena evolutiva están enlazados como unidades independientes, pero estrechamente vinculados y «dependientes» de los eslabones «superiores» e «inferiores»; por eso no hay na-

die más «evolucionado» que otro; estará en un determinado eslabón o en otro, el cual puede considerarse de forma errónea como superior o inferior, pero no será mejor o peor, simplemente vivirá un estado de conciencia diferente del «otro», con las luces y las sombras inherentes al estado en que se halle cada cual, en cada momento del largo proceso evolutivo.

De la piedra al ángel

Al hablar de evolución y de cadenas evolutivas, quizá sea conveniente exponer en síntesis las teorías evolutivas que intentan ir más allá de los conceptos «darwinianos».

¿Siempre hemos sido adultos o de hecho, hemos pasado por distintas etapas antes de ser lo que somos hoy día?

Todos hemos visto con nuestros propios ojos los sucesivos cambios y transformaciones que sufre un bebé hasta convertirse en niño, el cual cambia bruscamente en la etapa de adolescente, para luego transmutarse más tarde en un adulto que, a su vez, se irá haciendo viejo, hasta que, al fin, abandone esta existencia. Esto no nos parece algo extraño ni anormal, más bien lo vemos como algo lógico y coherente.

¿Por qué no aplicamos esa misma lógica y coherencia a las sucesivas transformaciones externas de la conciencia, hasta el momento de poder ser albergada en un cuerpo humano?

Del mismo modo que no se puede ser adulto sin pasar por la infancia, la pubertad y la adolescencia, o del mismo modo que es muy difícil conducir bien un automóvil si no se ha aprendido a coordinar los pies y las manos, a caminar o a ir en bicicleta, tampoco se puede llegar a manejar bien un cuerpo humano, compuesto por millones de partículas minerales amalgamadas en estructuras celulares vivas, a su vez estructuradas en complejos órganos cuyos mecanismos biológicos se materializaron previamente en plantas y posteriormente en animales.

Los vegetales son complejas estructuras orgánicas que han sido capaces de amalgamar millones de «microcristales» —«piedrecitas» o partículas minerales— de forma organizada y coherente, lo que ha posibilitado a tales minerales —supuestamente seres inertes— tener comportamientos de seres vivos.

Los animales representan el siguiente eslabón en la escala evolutiva y, desde el más insignificante «bichito» hasta el mamífero más complejo, integran una serie de estructuras biológicas que no son más que una constante evolución de las iniciales estructuras vegetales, mejoradas y hechas más complejas y con mayor libertad de movimiento en el mundo animal.

En el caso de los seres humanos no tendría por que ser distinto. Si la conciencia que habita nuestro cuerpo físico —un complejo conglomerado mineral— no hubiese pasado antes por todos los estados de conciencia mineral —el de todos y cada uno de los minerales presentes en el cuerpo—, no dispondría de la información suficiente sobre las interacciones de los mismos y, consecuentemente, le faltaría la capacidad de interactuar con cada uno de tales elementos químicos. Esto dificultaría enormemente las funciones biológicas, creándose una situación similar a la de alguien deseoso de estudiar literatura clásica y que nunca fue a la escuela, no pasó ni por párvulos, ni por primaria ni secundaria, ni nunca se le enseñó a distinguir las letras del abecedario ni a combinarlas creando palabras, frases y textos cada vez más complejos.

En esta metáfora, cada letra del abecedario se correspondería con uno de los múltiples minerales o compuesto químico de la tabla periódica que estudian los químicos. Antes de escribir frases coherentes (plantas), realizar redacciones de varias páginas (animales) o escribir grandes obras literarias (seres humanos), habrá que hacer mucha caligrafía, repitiendo cientos de veces la misma letra y cada una de las múltiples combinaciones de letras, hasta adquirir dominio y fluidez.

El que la conciencia que habita nuestro cuerpo haya sido conciencia mineral durante cientos de miles de años, pasando por un posterior proceso de conciencia vegetal y luego de conciencia animal, hasta poder manejar la complejidad global de un ser humano, parece la cosa más lógica y coherente del mundo.

Naturalmente, habrá que respetar a quienes sigan creyendo —según los textos sagrados— que Dios hizo la Tierra hace 4.000 años y que, por eso, hasta los dinosaurios son una invención de mentes erráticas, ya que nadie en su sano juicio debería atreverse a cuestionar las Sagradas Escrituras ni la palabra de Dios.

Desde la perspectiva de esta hipótesis evolutiva más globalizadora, la conciencia —o el alma— va tomando consciencia de las

complejas reacciones de las combinaciones de los elementos químicos que componen los minerales y estructuran la materia, posteriormente aprende a entrelazar tales compuestos químicos en complejas estructuras orgánicas, dando vida a los primarios estomatofitos, que darían paso a las primeras plantas criptógamas (algas, helechos, musgos, colas de caballo, líquenes, hongos, licopodios...), que a su vez darían paso al conjunto de plantas fanerógamas que les sucederían, para tiempo después poder estructurar toda la información almacenada en forma de seres vivos más autónomos, pasando de las básicas amebas unicelulares a los complejos animales vertebrados de sangre caliente —los cuales ya no tienen que permanecer enganchados directamente al mundo mineral, a la tierra, para subsistir; aunque siguen dependiendo de la fase intermedia, las plantas, para alimentarse.

En la fase mineral, el alma adquiere dominio sobre las pautas vibracionales que estructuran la química. En la fase vegetal aprende a manejar estructuras vivas con una conciencia primaria, en la que ya se toman decisiones simples, aunque solo sea por cuestiones puramente vitales: crecer hacia la luz, desarrollar sustancias tóxicas o amargas para no ser devorada, etc. En la fase animal integra las emociones primarias y las experimenta a partir de cuestiones como seleccionar a otro ser de sexo distinto para reproducirse y perpetuar la especie, o por cuestiones territoriales que aseguren el espacio para la subsistencia. En todas esas fases el alma vive como alma grupal, y solo en los animales más evolucionados —homínidos, aunque también en algunos otros— se empieza a entrever una conciencia individual —aislada del grupo—, como individuo separado de la manada y tomando conciencia de su propia individualidad.

De hecho, en las primeras etapas de la conciencia manifestada en los seres humanos, hallamos aún la conciencia gregaria, grupal o de la manada y solo es a lo largo de sucesivas vidas en seres humanos muy diversos cuando el alma se va configurando como entidad autónoma e independiente.

Tal vez en la medida que el alma se abra a realidades cada vez más sutiles, en estados de vibración más elevados, llegue un día en que no encuentre sentido en seguir encarnándose en un cuerpo físico, denso y material y se plantee seguir su proceso evolutivo en planos superiores de conciencia, en esos planos de conciencia incorpórea

—manifestándose como energía o luz— de que nos hablan la mayor parte de quienes han vivido una muerte clínica temporal o estados cercanos a la muerte.

Muerte y reencarnación

A la luz de la información contenida en este libro —más toda la que no hemos podido abarcar—, la reencarnación pasa a ser una realidad tan «normal», lógica y coherente como sencilla y evidente. A pesar de la negativa apriorista de quienes por condicionantes socioculturales o religiosos no se atreven a investigar al respecto.

Tal vez lo más interesante de la obra de Trutz Hardo —a la que aludimos al citar las investigaciones del doctor Stevenson realizadas en niños que recordaban su vida pasada— lo hallemos en la síntesis expuesta en el último capítulo de su mencionado libro *¿Presuntas pruebas o evidencias?* [15], ya que lo realmente importante quizá no sea el demostrar con pruebas irrefutables la realidad de la reencarnación, sino el acercarnos a las consecuencias directas o indirectas que conlleva el profundizar en el conocimiento de tales realidades.

En las páginas finales del libro, en el capítulo que titula «El significado de la reencarnación en la formación de una nueva conciencia», Trutz Hardo sintetiza magistralmente las trascendentes implicaciones que los conceptos y las enseñanzas de la reencarnación suponen para cualquier persona que se abra a su realidad profunda y vaya más allá de las simples anécdotas que suponen los recuerdos, más o menos confusos o clarificadores, de vidas pasadas.

En la primera parte del capítulo comparte sus ideas de cómo incide la filosofía de la reencarnación en los aspectos más personales e individuales. Nos hallamos ante unas opiniones y conclusiones con las que sentimos tal afinidad que hemos preferido que sean las propias palabras de Trutz Hardo [15], sin modificaciones personales ni comentarios anexos, las que ilustren, a modo de clausura magistral de este capítulo dedicado a reflexionar sobre la reencarnación y sus múltiples implicaciones:

Incidencia de la filosofía de la reencarnación en la vida personal

1. Ya no tengo miedo a la muerte. Sé que, con toda probabilidad, he vivido antes y, con toda probabilidad, volveré a encarnarme en la Tierra, después de un intervalo en un ámbito espiritual.

2. Cuando muere una persona allegada, es natural entristecerse. Pero mi dolor será menor porque sabré que no ha muerto, sino que sigue viviendo en otro plano, que sin duda está a mi lado —aunque yo no pueda verla—, que su destino, dispuesto por una instancia superior, era ser llamada en este momento, que después de mi muerte volveremos a encontrarnos en el más allá o en otra vida terrena y que la separación nunca será definitiva.

3. Soy tolerante con mis semejantes, mientras no amenacen mi libertad o la de otras personas. Tolero todas las prácticas religiosas y la expresión de cualesquiera opiniones, siempre que reconozcan el mismo derecho a los demás. Porque los humanos, de vida en vida, hemos de ir desarrollando nuestra conciencia. Nunca me creo superior a los que no piensan como yo, ya que quizá en una vida anterior pensé lo mismo que ellos. No trato de imponer a nadie mis convicciones, ya que cada cual necesita tiempo para abrir su mente, cuando llega el momento. Por otra parte, estoy seguro de que en mis vidas futuras he de cambiar o ampliar mi mentalidad.

4. No haré discriminaciones. Ni discriminaré a personas del otro sexo, ya que con toda probabilidad también yo he pertenecido a él, ni difamaré a personas de otro color, nacionalidad o raza, puesto que es posible que yo haya pertenecido o aún pueda pertenecer a ellas en el futuro. También sé que, si discrimino a alguien por su raza o nacionalidad, habré de formar parte de ellas en el futuro, a fin de que aumenten mi amor y mi comprensión. Tampoco me sentiré superior a los demás porque sean pobres, poco agraciados o diferentes, pues cada cual ha escogido su medio, su aspecto y su carácter para su propio perfeccionamiento.

5. Nunca tendré envidia de los demás porque sean más ricos, más poderosos, más respetados, más inteligentes, más sanos o más hermosos exteriormente. Porque ellos se han situado en ese ámbito de actividad en la escuela de la vida para, con los medios a su disposición, aprender cuanto puedan, a fin de crecer en espíritu. Quizá yo haya tenido estos medios en una vida pasada o quizá disponga de ellos en una vida futura. Todos hemos de tener todas las posibilidades de aprender, para crecer espiritualmente.

6. Si tengo un hijo, le daré la oportunidad de ejercitar sus dotes naturales, siempre que no sean destructivas. No le impondré mi voluntad ni quebrantaré la suya. Porque sé que sus vidas anteriores han formado interiormente a este niño, que en esta vida tiene que cumplir su programa de aprendizaje, que puede ser muy distinto del mío. Por ello, respeto su personalidad. Además, sé que seguramente ya ha sido adulto en una vida anterior, quizá uno de mis parientes o amigos. Estaré atento por si manifiesta algo sobre sus vidas anteriores. No le prohibiré estas manifestaciones ni las tacharé de tonterías. Quizá en una vida anterior este niño fue mi pareja, mi madre, mi padre, mi amigo, mi amiga. Y quizá en una vida futura yo nazca hijo suyo.

7. Sé que no he elegido a mi pareja al azar, que la conocí en una vida anterior y que en el intervalo entre dos vidas decidimos volver juntos a la Tierra y aprender el uno del otro y el uno con el otro. Porque cada pareja es una relación de aprendizaje en la escuela de la vida. Y aprovecharé todas las posibilidades de aprender de que pueda disponer.

8. Acepto a mis padres tal como son. Porque los elegí libremente antes de mi reencarnación. Ellos me proporcionan las condiciones de vida que necesito para mi aprendizaje.

9. Reconozco que las relaciones, acontecimientos y golpes del destino que me depara esta vida son los medios que se ponen a mi alcance para que aprenda lo que debo aprender. No tengo envidia hacia otras personas, ya que es posible que ellas deban disponer de otros medios para aprender otras cosas. Por ello, soporto con entereza los golpes del destino y los considero como oportunidades para aprender. No me lamento de ellos sino, que me pregunto qué enseñanzas puedo, o debo, extraer.

10. La Tierra es, por lo tanto, una escuela. Con cada reencarnación aprendemos comprensión, tolerancia y, sobre todo, amor. Si, después de muchas encarnaciones, llegamos a ser todo amor, podremos abandonar esta escuela porque habremos aprobado el bachillerato terrenal y estaremos preparados para pasar a universidades superiores, donde se enseña una más alta sabiduría y un amor más sublime.

11. Sé que, si falto al amor, después tendré que ser aquel que sufre por falta de amor. Solo así aprenderé a regirme en mis pensamientos, palabras y obras por el amor. Todo el mal que haga a los demás tendré que sufrirlo yo. La ley kármica que rige este proceso de aprendizaje es siempre justa. No hay injusticias para mí. Por ello, nunca culpo a otras personas ni situaciones, sino que me pregunto qué es lo que, a causa de mi incapacidad para aprender, tengo que reparar de vidas anteriores, porque nada sucede por casualidad.

12. Sé que todo en la vida tiene su significado. Todo lo que me ocurre tiene importancia. Por ello, me esforzaré en descubrir el sentido de las cosas y los hechos.

13. Sé que solo de mí depende lo deprisa o despacio que me desarrolle espiritualmente. Solo yo soy responsable de lo que de bueno o malo me suceda en la vida, ya que lo uno y lo otro son fruto de los pensamientos habidos, las palabras pronunciadas y los hechos realizados en vidas anteriores. A fin de tener una futura vida en la Tierra alegre y feliz, aprovecharé mi vida actual para procurar a los demás mucha alegría y mucho amor. Solo yo soy el forjador de mi felicidad. No culpo a nadie. Porque he sido, soy y seré responsable de todo lo que me ocurra, sea esto lo que sea.

14. Considero la vida como un don que, con cada paso por la tierra, me permite avanzar en el amor y la comprensión. Me produce alegría poder ayudar a mis semejantes en su desarrollo y recibir de ellos ayuda para mi propio desarrollo. Por eso, todos los días doy gracias por estar en la Tierra y poder aprender y experimentar más sobre el amor, y agradezco la oportunidad de abrir mi conciencia a las leyes y el amor divinos.

11

Entender las limitaciones de la conciencia

Cerebro, mente y alma

RESULTA INNEGABLE que la realidad que vivimos es mucho más compleja de lo que somos conscientes y, de hecho, al abordar temas como los tratados en este libro es donde más patentes se hacen los límites de nuestra conciencia. Al descubrir la dificultad de aceptar ciertas evidencias que no encajan en lo establecido como «realidad» o lo «normal» o que intentan abrirnos las puertas a realidades paralelas, nos damos cuenta de lo condicionados que estamos por la sociedad, la cultura y la religión propias de cada cual.

Si observamos con un poco de atención, todos podemos entrever en qué medida la educación recibida, el ambiente en el que hemos vivido, la cultura e incluso los genes están condicionando o limitando aspectos tan diversos de nuestra personalidad como la visión que tenemos de la realidad o la forma como nos relacionamos con los demás.

Al profundizar en el apasionante mundo de la evolución espiritual, sorprenden gratamente las descripciones de lucidez absoluta que vive la conciencia en las etapas «entre vidas», periodos de tiempo sin cuerpo físico en los que el alma procesa la información de las experiencias vividas a través de todo el entramado evolutivo en múltiples encarnaciones.

Se trata de un estado de lucidez de la conciencia donde suelen estar ausentes los conceptos de tiempo y espacio, así como la mayor parte de los limitantes mentales que condicionan nuestra conciencia

ordinaria como seres encarnados en un cuerpo perteneciente a una época, a una sociedad y a una cultura que llegan a imponerle sus ideas, creencias y postulados religiosos o filosóficos, sin que el individuo disponga de muchas opciones para cuestionar su validez o sustraerse a sus numerosos condicionamientos.

¿Por qué, si la conciencia puede alcanzar estados de expansión y lucidez ilimitada, vivimos, en cambio, tan ciegos, condicionados y limitados y tenemos tanta dificultad para abrirnos a otras dimensiones de la realidad?

Tal vez parte de la respuesta a esta cuestión la hallemos en el hecho de que:

El alma necesita del cerebro para percibir las experiencias de la materia, para traducir la realidad material.

Todo lo que siente o percibe una persona pasa por los circuitos neuronales del cerebro; a ello se le suele denominar actividad neuronal, actividad cerebral o actividad mental.

De ese hecho constatado científicamente, algunos neurólogos o psicólogos de renombre se atreven a deducir que no existe ninguna realidad mas allá de lo que procesa la electrobioquímica cerebral. Lo cual equivaldría a decir algo así como que aquello que no procesa el cerebro no existe, o, expresado en metáfora informática, sería como aseverar que lo que no pueda ser procesado o aparezca en la pantalla del potentísimo y sofisticado ordenador que se halla sobre la mesa conectado a Internet simplemente no existe.

¿Existen realidades en nuestro entorno, a las que nuestro cerebro o nuestra mente no tienen acceso en estado consciente? ¿Existe el alma inmaterial?

En los años 60 el siglo XX los científicos buscaron desesperadamente, apoyándose en los medios científicos de la época, la presencia del alma o algo similar en el cerebro humano. Tras numerosísimos e infructuosos estudios e investigaciones varias, llegaron a la unánime conclusión de que el alma no existía, pues no había podido ser localizada en el cerebro.

Tal afirmación podría compararse con la de un técnico en electrónica de aquella misma época que dijera algo así como: «No hemos conseguido reproducir imágenes en color en los aparatos de televisión, por lo que llegamos a la conclusión de que la realidad que nos rodea es en blanco y negro, matizada por una infinita gama de grises».

Obviamente nadie hubiese creído a quienes pretendiesen afirmar algo tan descabellado.

¿Por qué nos parece descabellado que alguien, valiéndose de la tecnología puntera de una época, afirmara que la realidad que nos rodea era una manifestación de escenas en blanco y negro?

Simplemente porque todos tenemos constancia de que la realidad que nos rodea es policromática y se expresa en multitud de colores e infinitas combinaciones de tonos resultantes de las mezclas de los tres colores básicos.

Ello nos sigue enfrentando a la misma cuestión: ¿El alma no existe porque no podemos detectarla en el laboratorio?, o: Existe aunque de momento no podemos detectarla, igual que existía la realidad en color antes de que las películas fotográficas, las cámaras de cine o las pantallas de televisión pudieran reproducirla.

Si tenemos en cuenta los miles de testimonios de personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte y escuchamos con atención lo que manifiestan, cabe preguntarse: ¿Existe una dimensión de luz, gozo, paz, Amor y felicidad, indefinibles en palabras o sensaciones humanas?

¿Cómo se pueden analizar este tipo de experiencias en un laboratorio actual sin llegar a la conclusión de que todo es fruto de la imaginación? Y ello a pesar de que la mayoría de quienes intentamos consecuentemente «imaginarnos» o experimentar tales estados de conciencia no lo conseguimos ni por asomo.

Lo curioso de las investigaciones científicas es que, en ocasiones, algún que otro investigador descubre realidades que no son compartidas o aceptadas por el resto de colegas o que simplemente se las ignora —como, por ejemplo, la investigación del cardiólogo Sam Permia que reproducimos en la pag 24.—, e incluso se dan numerosos casos en los que el mismo investigador las descarta por no poder darles una explicación lógica.

Es el caso de las investigaciones neurofísicas llevadas a cabo por el neurofisiólogo Ori Wilder Penfield en los años 30 y 40 del siglo XX, el cual centró sus estudios en colocar electrodos en distintas regiones cerebrales y observar las reacciones de las personas al estimularles eléctricamente tales zonas. Estas pruebas permitieron descubrir innumerables correlaciones entre áreas específicas del cerebro y determinadas actividades corporales o funciones motoras concretas. Pero, por

sorprendente que parezca, estas investigaciones también desvelaron que existía una zona específica situada en el lóbulo temporal derecho, un poco por encima de la oreja, que al ser estimulada eléctricamente desencadenaba en los sujetos de experimentación visiones de hallarse fuera del cuerpo, imágenes de estar atravesando un oscuro túnel y percepciones de una inefable luz.

Esta investigación pasó desapercibida a los ojos de los científicos durante varias décadas, y tuvo que esperar una casualidad (¿?) para que el doctor Melvin Morse —investigador del fenómeno de las experiencias cercanas a la muerte—, en una conversación mantenida con el doctor Art Ward, un antiguo colaborador del doctor Penfield, le comentase las investigaciones de este último en los años 30. A partir de ahí el doctor Morse desempolvó en los años 80 un viejo libro de texto del doctor Penfield —publicado en 1940— en el que se describían las experiencias de los pacientes a los que se les había estimulado la citada área cerebral.

El doctor Morse relata en su libro *Más cerca de la luz*[7] las circunstancias de tan revelador descubrimiento.

> Ward recordaba a un paciente que había experimentado todos los rasgos de la experiencia próxima a la muerte al mismo tiempo que Wilder Penfield tocaba un área de su cerebro con un instrumento eléctrico. Al estimularse una parte del cerebro del paciente, este tuvo la sensación de abandonar su cuerpo. Cuando estimularon otra área cercana, tuvo la sensación de salir disparado por un túnel, etc.
>
> Ward creía recordar que el área que estaba tocando Penfield era el lóbulo temporal derecho. Opinaba que, de haber pensado en ello en aquel momento, podrían haber realizado experimentos muy interesantes. Por ejemplo, podrían haber ideado métodos para comprobar si esas personas abandonaban realmente su cuerpo. Por desgracia, dijo Ward, nadie pensó en ello en aquel momento.
>
> La pista que me dio me resultó interesante. Nuestro equipo de investigadores comenzó a examinar el trabajo de Penfield. Enterrada en un libro de texto de cuarenta años de antigüedad, encontramos una referencia clara a la áreas del cerebro que, eléctricamente estimuladas, producían experiencias extracorporales. A veces, los pacientes de la mesa de operaciones decían que estaban abandonando en ese momento su cuerpo cuando tocaba esa zona con un dispositivo eléctrico. Según los informes, algunos de ellos dijeron: «Estoy la mitad dentro y la mitad fuera».
>
> La zona que estaba recorriendo era la fisura de Sylvian, una zona del lóbulo temporal derecho localizada un poco por encima de la oreja derecha. Cuando estimulaba eléctricamente las áreas circundantes de la fisura, los pacientes tenían con frecuencia la experiencia de «ver a Dios», escuchar una música hermosa, ver a parientes y amigos muertos, e incluso tener una revisión panorámica de la vida.

Una vez determinada el área en la que se producen las percepciones de las experiencias cercanas a la muerte, podríamos seguir pensando que tales experiencias son fruto de las alucinaciones mentales que se producen al estimularse dicha área cerebral por la falta de riego sanguíneo en los estados cercanos a la muerte o en momentos de una muerte clínica real.

Deducir algo así sería como llegar a la conclusión de que los árboles, las montañas y el cielo azul que veo desde mi ventana es una ilusión mental que fabrica mi cerbro, por el hecho de haberse comprobado que tales imágenes se producen en mi mente debido a la actividad neuronal en un área determinada del cerebro, la cual, de no ser estimulada electroquimicamente, no reproducirá tales imágenes, y al no reproducirlas, podríamos deducir que en realidad no existen.

A pesar de estas consideraciones, existen algunos investigadores que siguen insistiendo en negar toda posibilidad de percepción extrasensorial, o de realidad más allá de la materia, alegando que lo que tales pesonas dicen percibir no deja de ser el resultado de una estimulación neuronal endógena. Este es el caso del doctor Arnold Mandell, cuyas investigaciones con el lóbulo temporal derecho le han llevado a afirmar, que bajo el efecto de una fuerte tensión o de un traumatismo craneal, el cerebro segrega neurotransmisiones que ponen en marcha un mecanismo de seguridad situado en dicho lóbulo temporal derecho, lo que llevaría a la persona afectada a percibirse fuera de su cuerpo, verse sumergido en una brillante luz e incluso hallarse junto a seres angélicos o ante Dios.

Las conclusiones del doctor Mandell dejan entender que él cree que el Reino de Dios y el resto de realidades «anormales» solo existen en el lóbulo temporal derecho del cerebro de las personas.

En este punto es lógico que discrepemos, pues bastaría una experiencia muy específica para rebatir tal afirmación.

Supongamos que podemos crear las condiciones para que una persona desde el día de su nacimiento no vea nunca el color azul.

Evidentemente es algo difícil de conseguir, pero supongamos que lo conseguimos y esa persona llega a la edad de 10 años no habiendo visto nunca en su vida un objeto azul o el cielo azul.

Entonces lo sometemos a una estimulación neuronal que activa los neurotransmisores que normalmente son activados cuando vemos algo de color azul, y evidentemente ese niño verá el azul, verá el color azul en su mente. Verá algo que para él no existe o no existía hasta ese momento. El niño podrá pensar que ese curioso color azul solo existe cuando se estimula eléctricamente cierta parte de su cerebro.

Luego, si lo sacáramos a la calle, súbitamente descubriría que el azul existe en un entorno y una realidad a la que él nunca antes tuvo acceso. Obviamente, no le resultaría fácil aceptar o comprender esa nueva realidad azul.

Creemos que existe una clara diferencia entre afirmar que las realidades místicas o paranormales solo existen en el cerebro cuando se estimula una determinada área de lóbulo temporal derecho, o plantear la posibilidad de que las realidades místicas o paranormales puedan ser percibidas a través de la actividad neuronal de dicha área cerebral.

Como comentábamos con el color azul, tal color existe lo veamos o no lo veamos, pero para ser conscientes de él, deberán activarse las áreas neuronales correspondientes a partir de las señales que le llegan al cerebro, provenientes del órgano de la vista.

Si los árboles, las montañas y el cielo azul que veo en mi mente en estado de vigilia sé que son reales, ¿por qué no pueden ser reales las imágenes que ven quienes experimentan una muerte clínica temporal?

Conocemos ya la parte del cerebro que procesa esa información y sabemos, a través de las investigaciones del doctor Melvin Morse, que solo la procesa o «percibe» en estados cercanos a la muerte o en circunstancias de muerte clínica temporal, no existiendo medicamentos que hayan conseguido (de momento) hacer reproducir en la mente de los sujetos estudiados, las vivencias e imágenes típicas de las experiencias cercanas a la muerte (verse fuera del cuerpo, cruzar el túnel y hallarse en la luz), aparte de la citada estimulación eléctrica o algunas sustancias específicas como el LSD o la Quetamina.

Por todo ello, podemos establecer el paralelismo por el que, al igual que no podemos percibir las imágenes, formas y colores de cuanto nos rodea con los ojos cerrados o con el órgano de la vista dañado, tampoco podemos «ver» o «percibir» las imágenes y percepciones que se experimentan en los trances de muerte o en los momentos de muerte clínica temporal sin pasar por tal situación. Sería algo así como que para ver desde dentro de casa los árboles del exterior tenemos que mirar por la ventana o salir fuera de la casa, o, lo que es lo mismo, que para ver con los ojos del alma hay que sacarla de su celda «cerebromental» o cerrarle los ojos de los sentidos corporales.

Los estímulos cerebrales que inducen los sentidos corporales en estado de «vida corporal» serían como canales de información que normalmente bloquean la percepción de los estímulos e informaciones que le llegan al cerebro, a la mente o al alma, procedentes del canal extracorpóreo, del canal espiritual.

Una vez aclarado esto, conviene específicar que parte de la información que le llega a la mente de ese canal extracorpóreo también puede percibirse sin tener que pasar por experiencias cercanas a la muerte. Y la prueba de ello la ofrecen las numerosas personas que han desarrollado técnicas de meditación, de sincronía interhemisférica, de expansión de la conciencia o de desarrollo de las capacidades psíquicas —o tras un accidente con contusiones craneoencefálicas—, que llegan a realizar de forma voluntaria o involuntaria los llamados viajes extracorpóreos o viajes astrales; ven o se comunican con seres desencarnados, tienen diálogos con guías espirituales o con seres de luz y toda una serie de percepciones extrasensoriales que suelen considerarse como fenómenos extraños o paranormales.

Fenómenos que tal vez tengan lo mismo de alucinatorio que lo que logra ver un científico al mirar a través de un potente microscopio. Los dos ven realidades ocultas a los ojos de la mayoría de personas. Uno —el científico frente a la lente del microscopio— ve las realidades que se ocultan en lo más profundo de la materia, y el psíquico —voluntario o involuntario— percibe realidades que se ocultan en otras dimensiones de la materia.

Lo interesante es saber a ciencia cierta que de igual modo que tenemos circuitos neuronales en nuestro cerebro para ver los árboles, las montañas o el cielo azul, o para distinguir los microbios al mirar a través de un microscopio, también tenemos circuitos neuronales para percibir las realidades de los planos no físicos, esas realidades que vulgarmente se denominan metafísicas.

Y del mismo modo que un científico verá distorsionada su percepción de los microbios presentes en su plaqueta de vidrio, a causa

de unas lentes del microscopio empañadas, defectuosas o mal ajustadas, de igual modo las imágenes que perciben ciertas personas con capacidades psíquicas o quienes viven experiencias cercanas a la muerte pueden verse empañadas por una mente distorsionada por aspectos y creencias culturales, científicas o religiosas.

El maravilloso ordenador mental

Lo expuesto nos lleva a considerar el hecho de que la conciencia se expresa en el cuerpo a través del cerebro y de la mente. Podemos ver el cerebro como una herramienta (el ordenador propiamente dicho), como un conjunto de circuitos electrónicos —*hardware*—, y la mente como el conjunto del sistema operativo y de los programas informáticos que permiten sacarle partido a la máquina —*software*.

Disponer de un poderosísimo ordenador sin unos adecuados programas carece de utilidad. Disponer de los mejores y más actualizados programas informáticos, con sus consiguientes sistemas operativos, sin un ordenador en donde instalarlos y ejecutar sus funciones, es algo tan inútil como lo primero.

Y, aún más, de qué poco sirve el mejor de los ordenadores con los mejores programas y el más potente sistema operativo si no hay alguien que teclee y mueva el ratón, sin una persona que aproveche tales prestaciones con una intención concreta (realizar un complejo cálculo matemático, pasar un rato entretenido con un juego de estrategia o escribir un texto y aplicarle el procesador que lo corrija y mejore su calidad literaria).

Este símil nos sitúa frente a las tres realidades que, en estrecha colaboración, se manifiestan en un individuo. Su cerebro y su cuerpo —como herramienta—, su mente —como estructura procesadora de información— y su conciencia o alma —como inteligencia que se expresa en la materia a través de un cuerpo físico dotado de cerebro y mente.

Cabe señalar que el único elemento trascendente de esta realidad es la conciencia, que puede expresarse en distintos cuerpos, con cerebros y mentes muy diferentes y que, a través de esas experiencias, se va autodefiniendo y evolucionando.

Tanto el cuerpo como el cerebro y la mente tan solo son herramientas transitorias que utiliza la conciencia para vivenciar unos procesos en una determinada etapa de su evolución.

Aquí también cabría el símil ya citado del automóvil y el automovilista.

Para que un vehículo vaya a algún sitio y cumpla la función para la que fue creado necesita tres elementos básicos: el motor, alimentado con un combustible que aporta la energía necesaria para moverse, la carrocería y el chasis —con sus complementos mecánicos, ruedas, dirección, volante, frenos, asientos, etc.— y un conductor que se siente y empuñe el volante (o a través de un mando a distancia).

El más maravilloso y sofisticado automóvil no va a ningún sitio si nadie lo conduce.

Y una persona que aprende a conducir automóviles puede cambiar de vehículo cuantas veces considere necesario, a fin de realizar un trayecto concreto o ir a un lugar predeterminado.

Recordemos que el coche no irá a ningún sitio sin conductor, mientras que al conductor siempre le queda la opción de ir a pie e incluso de cambiar a un vehículo distinto del coche —moto, bicicleta, avión...— para dirigirse al lugar elegido.

Utilizando el mismo símil, el doctor Ángel Escudero —cirujano valenciano que ha desarrollado un sencillo procedimiento de anestesia psicológica (sin fármacos) en el contexto de la *Noesiterapia* o curación por el pensamiento— nos recuerda que el cerebro carece de capacidad de tomar decisiones; puede procesar la información que recibe y ejecutar las órdenes, pero no decide por su cuenta. Y añade el ejemplo de que cuando alguien conduce un coche, en un arrebato o por descuido puede dar un fuerte volantazo y desviar el vehículo hasta salirse de la carretera y estrellarlo contra un árbol, sin que el vehículo haga nada para evitar la colisión. Los vehículos actuales disponen de sofisticados sistemas de sensores de proximidad que lo único que consiguen es advertir al conductor de la proximidad del obstáculo, pero no modifican la trayectoria del vehículo.

El volante ejecuta la orden del conductor, sin cuestionarse si es correcta o incorrecta, si será favorable para él o muy contraproducente.

Así pues, el cuerpo como herramienta o vehículo, y el binomio cerebro-mente como procesador de datos, ejecutan las órdenes recibidas, independientemente de que tales órdenes sean positivas o negativas para el conjunto de elementos que se manifiestan en un individuo de forma sinérgica en la trilogía: cuerpo, cerebro-mente y conciencia-alma.

En el estado de conciencia ordinario, solo somos conscientes de la información que el cerebro y la mente nos traducen a partir de los datos que los millones de sensores corporales, repartidos en cinco grupos —los cinco sentidos—, le transmiten.

La conciencia se halla restringida a las posibilidades y limitaciones de la mente y su herramienta, el cerebro. Por ello, un cerebro dañado —traumatismo craneal o Alzheimer— o una mente turbia —por la ingestión de sustancias químicas alteradoras, como alcohol, drogas o ciertos medicamentos— limitan enormemente la manifestación de la conciencia.

En cambio, en determinadas circunstancias, la conciencia puede vivir experiencias de expansión a través de la relajación profunda o de ciertas técnicas de inducción que la llevan a percibir más allá de los límites de los cinco sentidos.

Algo así es lo que vivencian las personas que, en un viaje astral, en una terapia regresiva o en una experiencia cercana a la muerte, se ven fuera de su cuerpo físico y son capaces de ser conscientes de las palabras, los gestos e incluso los pensamientos de quienes les rodean, o recuerdan con pasmosa nitidez vivencias y experiencias de su infancia totalmente olvidadas, e incluso llegan a revivir vidas pasadas en otro cuerpo y con otra personalidad.

En este tipo de experiencias, la persona ha dejado de identificarse como cuerpo, como coche o como ordenador y se ha descubierto como ser ilimitado que aquí y ahora utiliza un cuerpo, un coche o un ordenador concretos para vivir unas determinadas y limitadas experiencias.

La dualidad de Descartes

Las mentes mas racionalistas harían bien en intentar recuperar el genuino espíritu cartesiano. Descartes —padre del pensamiento racional y científico moderno— postuló la hipótesis del dualismo del ser humano, que, según él, constaba de una parte física comparable a una maquina perfecta que estaría compuesta por huesos, músculos, órganos, piel, cerebro, etc., y otra parte inmaterial que animaba a tal máquina-cuerpo y a la que se denominaba alma.

Por desgracia para la humanidad, al concepto dual de Descartes —cuerpo y alma funcionando a la par— los científicos con mentalidad racionalista y cartesiana le suprimieron una de esas dos partes. Aquella que se veían incapaces de explorar, medir, pesar o simplemente analizar de forma concreta y racional; y se centraron en la parte cuerpo-máquina que les resultaba obviamente más fácil de diseccionar. A partir de esta decisión unánime por parte de la ciencia, el ser humano pasó a poseer una sola realidad: un «cuerpo-máquina biológica», en el que todas las funciones eran procesadas por un complejísimo «cerebro-máquina».

Desde entonces, el empeño de la ciencia y de los científicos que han avalado esta postura reduccionista no ha cesado en su pretensión de comprender los complejos mecanismos del funcionamiento del cuerpo humano, y gracias a tal empeño hoy día disponemos de una abundantísima e incalculablemente útil información sobre el funcionamiento y los múltiples mecanismos de interacción de ese complejísimo «cuerpo-máquina» llamado cuerpo humano. Pero, por desgracia, seguimos ignorando casi todo de la otra parte de la dualidad cartesiana. La parte del ser humano llamada alma sigue estando tan presente hoy día como lo estaba antes de que Descartes la analizara, e incluso se atreviera a exponer la hipótesis —que podemos considerar hoy día bastante acertada a la luz de las más recientes investigaciones neurológicas— de que la conexión entre el alma que anima al cuerpo (como máquina biológica) y el cuerpo físico se localizaba en la llamada glándula pineal o epífisis, glándula con la forma y tamaño de un piñón, ubicada en el mismísimo centro del cerebro —de ahí derivan los dos nombres por los que se conoce a esta misteriosa glándula: «pineal» por su forma de piñón y «epifisiaria» por estar ubicada en el epicentro del cerebro.

Debemos reconocer con humildad que para la mayoría de científicos racionalistas y «cartesianos» a ultranza, los postulados globales de Descartes sean un fuerte varapalo, que debería obligarles a replantearse todos los postulados excesivamente reduccionistas.

Sin lugar a dudas, los avances de la ciencia reduccionista han sido y siguen siendo tan espectaculares como necesarios para una sociedad que antes de Descartes o de Newton, se hallaba perdida divagando y enfangada en un irracional cóctel de disquisiciones semánticas y seudopostulados científicos en los que ciencia, religión y metafísica se mezclaban sin que nadie fuese capaz de distinguir el grano de la paja. Por lo que la contribución de los racionalistas, reduccio-

nistas y cartesianos fue muy útil para el avance de la ciencia y de la sociedad. Gracias a su abnegada contribución, hemos podido llegar a la Luna, llenar nuestras vidas de aparatos que facilitan las tareas insidiosas y salvar innumerables vidas con medicamentos, bisturí o escáner de alta resolución. Pero si bien en la dimensión física de la vida hemos progresado enormemente, en lo psíquico, en lo emocional y en lo espiritual andamos igual de perdidos hoy que lo que estaba la humanidad antes de encarnar René Descartes.

La gran esperanza del siglo XX depositada en las Neurociencias, y encaminada a entender el funcionamiento del «cerebro-máquina», ha dado numerosos frutos a la hora de comprender los complejos mecanismos del funcionamiento cerebral y ha propiciado psicoterapias y quimioterapias para regular los más diversos desajustes psíquicos, neuronales o de personalidad. Por desgracia, la corriente científica reduccionista ha ido sistemáticamente dejando de lado observaciones del funcionamiento cerebral, tan interesantes como las constatadas por el doctor Wilder Penfield, sobre la localización del área en donde se perciben las experiencias que se viven en los estados cercanos a la muerte o las evidencias que nos aportan miles de personas con capacidades psíquicas o que alcanzan estados expandidos de la conciencia y en las que nos hablan sobre una realidad más allá de la realidad física y material.

Ignoramos cuánto tiempo tardará aún la ciencia oficial en investigar, tan a fondo como lo ha hecho con la parte física, el segundo aspecto de la dualidad cartesiana, el del alma inmortal e inmaterial. De momento, a través de los testimonios que recogemos desgranando experiencias cercanas a la muerte y analizando estudios e investigaciones que van apareciendo publicadas aquí y allí, podemos hacernos una idea aproximada de lo que se llegará a demostrar científicamente dentro de unos cuantos años.

Los límites de la expansión de la conciencia

En principio, la conciencia no tiene límites, o al menos —como demuestran los resultados de meditaciones profundas o de regresiones inducidas— sabemos que podemos acceder a un inagotable pozo de sabiduría que existe más allá de los límites de la conciencia ordinaria, prisionera de los clásicos cinco sentidos.

Algunas de las personas que han vivido experiencias de conciencia expandida relatan la increíble nitidez con la que ha percibido la realidad que les rodeaba, una especie de fluir con la vida, de ser uno con el Todo. También hay quienes en esos estados de expansión de conciencia han realizado viajes en el tiempo o el espacio, hablan de maravillosas sensaciones de indescriptible plenitud, paz y felicidad —muy superiores en calidad a las experimentadas con la conciencia ordinaria racional—, u obtienen información precisa sobre la raíz de ciertos problemas personales e incluso descubren las claves del problema matemático que no conseguían resolver. Otras hablan de distintos planos de existencia y manifestación de las almas. Hay incluso quien se comunica con seres de luz o con familiares o amigos ya fallecidos, otros, en cambio, solo perciben esa paz, serenidad e inefable lucidez mental, que les permite comprender con claridad los múltiples aspectos de cada realidad o situación y aclarar las causas de los conflictos o trastornos que están viviendo.

Todo lo relatado suena demasiado bonito para ser real, y es lógico que antepongamos nuestras dudas —sobre todo si nunca hemos tenido la suerte de vivir una experiencia de profunda expansión de la conciencia—. Dudas que, naturalmente, no compartirán quienes sí hayan tenido una o varias de estas experiencias, como, por ejemplo, la que nos relata George Leonard en su libro *El pulso silencioso*[25], en el capítulo que aborda el tema del ritmo perfecto.

> La naturaleza nos ofrece a todos la posibilidad de entrar en dicho estado. A veces, abandonar las estresantes calles de la ciudad y cambiarlas por algún bosque o prado solitario, o por una playa, basta para dar origen a un periodo de ritmo perfecto. Llamó mi atención sobre un episodio de este tipo una carta de un joven de Florida en la que me contaba cinco días que pasó a los dieciséis años acampado con un amigo en una isla desierta de la costa Este.
>
> «El primer día —me contaba— instalamos la tienda y nos dedicamos a explorar. Hacia la caída de la tarde, encontramos un lecho de ostras y nos las comimos. Aquella noche la temperatura fue casi cero grados. A la mañana siguiente, mientras miraba la escarcha desde la tienda, tuve la sensación de que todo lo que veía era extremadamente hermoso. Observé incluso cómo los distintos rayos de sol parecían latir. Resultaba todo extremadamente diáfano y agradable, incluso el simple hecho de andar y respirar. Así es como vivi-

mos durante los tres días siguientes; no tuvimos discusiones ni quejas el uno ni el otro, no vimos a nadie, salvo algunos barcos navegando en el océano.

»Me sentía en todo momento perfectamente armonizado a todos los niveles. Sentí que todo ocurría por alguna razón y con algún objetivo, que todo pasaba exactamente como tenía que pasar, incluso las cosas "malas". Todo marchaba tal y como se suponía que debía marchar. Experimenté una paz más profunda que cualquiera que hubiese sentido nunca. Incluso el ejercicio físico me descansaba, y hasta algo que normalmente me resultaba irritante y forzado me parecía, en medio de aquella paz, perfectamente encajado, lleno, de armonía.

»Aunque físicamente separados y distintos, "conocía" los árboles, los granos de arena, el mar, los pájaros… Todo era Dios, todo era santo, ya que Dios es algo total, la rama arrastrada por la corriente era sagrada. De algo así debe estar formada la religión. Nunca antes ni después de aquellos días me he sentido tan vivo. Yo era justo en aquel instante, ni un momento en el pasado ni pensando en el futuro. Latía al mismo ritmo que el mar.

»El último día de nuestra estancia en la isla nos levantamos ambos antes de que amaneciera y nos dirigimos a las marismas salinas que dejaba la marea baja, de aproximadamente una milla de anchura y con una serpenteante corriente o estero que corría por medio de ella. Mientras nos encontrábamos de pie, mirando hacia el Este, la gran bola roja-anaranjada del sol iluminó la superficie de la tierra y también nuestros corazones; nos elevamos al mismo tiempo que él. Fue nuestro momento de intemporalidad. Aunque hubiese vivido en aquellas marismas desde el momento de mi nacimiento al de mi muerte, no las habría conocido, ni tampoco a mí mismo y a esta Tierra en la que vivimos, como conocí aquel amanecer. Constituye mi primera mañana totalmente nueva, un conocimiento más allá de las palablas y las emociones de la vida cotidiana.

»En el camino de vuelta, en el que no cruzamos ni una sola palabra, nos embargaba una especial sensación de luminosidad e ingravidez. Caminamos a través de un grupo de gaviotas que solo algunos días antes habrían emprendido ruidosamente el vuelo al aproximarnos a ellas.

»Una vez en el coche, y debido al estado en que me encontraba, no me resultó fácil conducir. Ya en casa, tuve que volver a las habituales tareas de llevar al perro de paseo y sacar la basura. ¿Después? Nada, ninguna cosa, persona, lugar, droga o sensación se ha semejado a lo que para mí significó aquella estancia en la isla. Supongo que

cuando me "sitúe" en la vida podré lograr determinadas cosas; pero ¿podré volver a sentir lo mismo, podré volver a sentir al propio Dios? ¿Podré escapar otra vez a los límites de mí mismo, ir adonde deseo realmente?»

Pero, ¡cuidado!, no todo siempre es positivo en las experiencias de expansión de la conciencia. También hay excepciones y límites e incluso efectos secundarios cuando tratamos de forzar el expandir ciertos estados de conciencia sin preparación previa o por simple curiosidad —sin un objetivo concreto de desarrollo personal.

Acumular más información —por buena que esta sea— de la que uno es capaz de procesar, suele crear confusión y empachos mentales. Ciertas experiencias tienen la virtud de rompen algunos de nuestros rígidos esquemas mentales, pero a partir de ese momento nos veremos obligados a realizar un serio esfuerzo para encajar los nuevos conceptos con las antiguas certidumbres, con las que a menudo entran en contradicción. Cuando se desmontan los andamiajes sobre los que nos sentíamos seguros o en equilibrio, nos vemos obligados a buscar nuevos puntos de apoyo y nuevas certidumbres.

Quienes, por cuestiones de fe religiosa, ateísmo, o por excesivo racionalismo, tienen una idea preconcebida de que solo se vive una vez, en un solo cuerpo y que tras su muerte nos espera el cielo, el infierno o la nada, pueden entrar en crisis existencial al enterarse de primera mano de que la realidad es mucho más amplia, con infinidad de planos de existencia, a los que se va accediendo a través de una sucesión de encarnaciones en distintos cuerpos y distintas épocas.

Por regla general, la mayor parte de los que llegan a experimentar verdaderos estados de conciencia expandida no suelen presentar ningún tipo de secuela negativa tras su experiencia; lo que ven, sienten y oyen se vive como algo nítido, real y auténtico, pero es que, además, la información obtenida en la experiencia suele aclarar viejas dudas y aportar luz a los aspectos oscuros de la persona en cuestión.

La mayoría de los sueños y pesadillas nocturnas suelen olvidarse con facilidad al despertar o resultan difíciles de recordar a los pocos días de haber soñado, mientras que tanto las experiencias cercanas a la muerte como los recuerdos que recuperamos en las terapias regresivas a vidas pasadas, adquieren casi siempre la categoría de vivencia o recuerdo real y como tal no suelen olvidarse con facilidad.

Otra cosa muy distinta es el acceso a estados expandidos de conciencia mediante el uso de sustancias psicotrópicas —drogas— o mediante técnicas agresivas, como la hiperventilación o ciertas terapias catárticas a través del grito, ciertas músicas estridentes y repetitivas o el movimiento (baile) hasta la extenuación.

La mayor parte de estas experiencias —que suelen catalogarse más bien como *estados alterados de conciencia*— pueden desencadenar el acceso brusco y sin preparación previa a realidades paralelas difíciles de asimilar y de encajar *a posteriori* con la vida cotidiana del sujeto en cuestión, llevándolo a sufrir trastornos mentales, conflictos de personalidad o problemas de adaptación con el entorno o la sociedad.

El uso de sustancias psicotrópicas alteradoras de la conciencia está muy extendido en determinados sectores de la población. Algunas personas buscan vivir experiencias nuevas o más intensas que las que viven cotidianamente (éxtasis) y otros pretenden acceder a estados profundos de expansión de la conciencia por vías más rápidas que las de la meditación o la introspección, pero lo cierto es que con cualquier molécula química —natural o sintética— que usemos, lo único que tal vez consigamos sea *crear una alteración de la conciencia ordinaria, permitiéndonos vivir un estado concreto de conciencia expandida*. Cada molécula psicoactiva desencadena reacciones en determinados receptores neuronales y ello induce sensaciones y vivencias muy específicas, aunque casi siempre *demasiado concretas*, o sea, bastante alejadas del concepto de conciencia expandida (sin límites) que nos acerca a estados de *ser uno con el Todo, Conciencia Cósmica o Plenitud total*. Con las drogas siempre se consiguen experiencias muy parciales, independientemente de la gran fuerza o la intensidad con que se vivan.

Todo proceso excesivamente parcial, brusco o precipitado, que no vaya acompañado de la progresiva digestión y asimilación de las nuevas experiencias, conlleva el riesgo de provocar negativos efectos secundarios que a menudo resultan difíciles de tratar o de «reajustar», sumiendo al experimentador de tales estados alterados de conciencia en una serie de incoherencias mentales, emocionales e incluso físicas, que pocos terapeutas lograrán «reequilibrar» fácilmente y que, a menudo, lleva a tales personas a centros psiquiátricos o los deja «bloqueados» o tirados durante largos periodos de su vida. Tales secuelas pueden tener mayor o menor gravedad, y las alteraciones físicas o

psíquicas desencadenadas pueden ser temporales y pasajeras o revestir una cierta gravedad, cuando van unidas a daños evidentes en las estructuras neuronales. Aunque, como todo tiende al equilibrio, llegará un día en que se halle la forma de reajustar los desequilibrios provocados por las drogas o con las técnicas demasiado «abruptas» o «agresivas» y vuelvan a una mayor o menor «normalidad», desde donde se pueda empezar de nuevo.

Si esto no sucediera en esta vida —en caso de daños neuronales irreparables—, habrá que esperar a que la conciencia abandone el cuerpo en esa encarnación para que se libere del medio de expresión dañado o deformado.

De todos modos, incluso en esos estados de confusión o descontrol mental o emocional, la conciencia lúcida está presente —a menudo observando desde la barrera sin poder intervenir— y tales experiencias le resultan de utilidad en el bagaje de conocimientos que vamos acumulando a lo largo de las sucesivas encarnaciones. Se trata de un estado similar al que viven ciertas personas parapléjicas o con serías disfunciones psíquicas desde su nacimiento o a partir de un grave accidente o enfermedad incapacitante. La conciencia sigue ahí, detrás de la barrera, incapaz de dirigir correcta o eficientemente el vehículo asignado, pero tomando perfecta nota de todo lo que le sucede al cuerpo y a la personalidad y siendo consciente de la interacción que se crea con las personas que comparten la vida —bien o mal— con el ser discapacitado.

Nos hemos extendido en estos comentarios para dejar claro que la solución de acortar la vida de alguien con severas deficiencias o graves discapacidades —físicas o mentales— por medios eutanásicos o recurriendo al suicidio no le resulta de gran ayuda a la conciencia lúcida que habita dicho cuerpo. La conciencia lúcida aprende absolutamente de todas las experiencias, tanto de las buenas como de las que consideramos malas o negativas —léase *El suicidio no es una solución*.

Las vías más adecuadas para vivir estados expandidos de la conciencia e incluso conseguir comunicarse con nuestro ser interior son todas aquellas que se basan en un trabajo personal de interiorización, mediante la quietud de la mente (racional), la relajación profunda, la introspección, la oración, etc. No existen fórmulas mágicas e instantáneas para acceder a lo más profundo del ser. Por intensas que sean

las ansias de acercarnos a la luz que despierta la chispa interior, habrá que desconfiar de quienes nos prometan la iluminación a cambio de fe ciega en el maestro o gurú o nos pidan cuantiosas sumas de dinero a cambio de sofisticadas técnicas de liberación interior con marca registrada y derechos de autor.

El camino hacia el despertar de la luz interior no es un privilegio de los místicos del pasado ni de los gurús del presente, se trata de una posibilidad real que siempre ha estado accesible de forma sencilla y al alcance de cualquiera. Para ello tan solo se requiere la suficiente paciencia para saber pararse, hacer el máximo de silencio a lo exterior y aprender a escuchar la tenue y melodiosa voz que brota de lo más profundo de nuestro interior. Lo más difícil es la perseverancia hasta superar las etapas iniciales, en las que el incesante ruido de la mente impide vislumbrar los susurros del alma. Pero todo es cuestión de dedicarle su tiempo, permaneciendo atento y consciente en todo momento, y teniendo la suficiente paciencia para ir viendo los paulatinos cambios de conciencia que se van produciendo poco a poco.

Nuestras verdaderas limitaciones: Conciencia, percepción y coherencia

Si repasamos los diversos temas abordados en esta obra, tal vez encontremos tantos conceptos relativamente novedosos que no lleguemos a procesarlos en una primera lectura.

Aunque a algunas personas lo expuesto les resulte familiar y encontrarán pocos datos nuevos en este libro, suponemos que para la gran mayoría algunos capítulos pueden ser un poco densos.

Para evitar confusiones y desánimo, nos gustaría desde estas líneas estudiar, de forma somera, la complejidad de los procesos personales a través de los cuales asimilamos la información que nos llega del exterior, y las limitaciones que ello nos impone. De hecho, el estado de conciencia de un individuo en un momento dado depende de innumerables factores de los que, en la medida de nuestra capacidad limitada de percepción, quizá podamos entrever algunos como más decisivos en determinadas circunstancias.

La realidad en que estamos inmersos y de la que formamos parte indisoluble es infinitamente más compleja de lo que llegamos a percibir con nuestros algo más de cinco sentidos. Y digo más de cinco sentidos no refiriéndome a percepciones extrasensoriales, ya que, de hecho, las propias percepciones sensoriales han sido infravaloradas. Por ejemplo, solo del tacto, que llamamos un sentido, le llegan al cerebro más de treinta señales diferenciadas. Disponemos de sensores para la presión, la fricción, el calor, el frío, el dolor, etc., así como magnetosensores capaces de informar al cerebro de la posición de la mano en el espacio: palma hacia arriba o hacia abajo, sobre la cabeza o a ras de suelo, etc.

Todo ello nos indica la complejidad de información que nuestro cerebro está procesando en cada fracción de segundo. Información de la cual solo nos pasa a nivel consciente una ínfima porción. Por ejemplo, de las innumerables frecuencias de luz y color que llegan a nuestros ojos solo procesamos la gama comprendida en las longitudes de onda entre los 380 nanómetros, correspondiente al violeta, y los 780 nanómetros, que corresponde al rojo. No procesamos, o no somos conscientes de los colores que están más allá del rojo (los infrarrojos) o del violeta (los ultravioleta). Y ello a pesar de que algunos animales los perciban claramente y los procesen, pues les resultan imprescindibles para su supervivencia; así tenemos las aves rapaces, que ven en la oscuridad gracias a su percepción de los infrarrojos, o las abejas, que distinguen gamas de las frecuencias ultravioleta necesarias para distinguir ciertas flores.

Podríamos pensar que, como no nos son necesarios para nuestra actividad cotidiana, no los procesamos, o que tan solo es nuestra razón la que no los percibe. Quizá nuestro cerebro sí que los registre y no dispongamos de esa información a un nivel consciente.

Es evidente que hemos tenido que limitar las percepciones si queríamos tener una visión de la realidad útil y coherente. Si, por ejemplo, todos los sonidos que llegan a nuestros oídos fueran escuchados, tan solo oiríamos un murmullo, una especie de ruido de fondo (un sonómetro instalado en una habitación donde no se percibe ruido aparente puede marcar hasta 20 decibelios, lo que nos indica la existencia de un ruido que no percibimos). Si todas las frecuencias electromagnéticas que llegan a nuestros ojos se tradujeran en imágenes, tan solo veríamos algo borroso, una especie de niebla multicolor, sin concreción alguna.

Por lo tanto, el hecho de que solo percibamos una mínima parte de la realidad juega un papel relevante en la propia comprensión lógica de la misma y decisivo para nuestra propia supervivencia.

Hay un punto interesante en las posibilidades de acceso a la información de que dispone la conciencia expandida que tiene mucho que ver con la frase que expone Frijof Capra en su libro *El tao de la física*: «Todo átomo tiene que ser consciente de qué harán el resto de átomos que componen el universo para decidir su trayectoria».

Esto significa que todos los átomos que componen nuestro cuerpo son conscientes de toda la vasta realidad del universo entero.

Naturalmente, esta fabulosa posibilidad choca frontalmente con las escasas posibilidades de que nuestra consciencia habitual pueda acceder fácilmente a los ingentes billones de datos que hay que procesar para ser conscientes de tal realidad.

Ello nos sitúa en nuestro punto actual: somos conscientes de la información que somos capaces de procesar, a pesar de que la conciencia profunda sea consciente de un sinfín de información adicional.

El símil del ordenador vuelve a socorrernos como metáfora y, de hecho, podríamos decir que lo que aparece en la pantalla de nuestro «potentísimo ordenador última generación» no es más que una milmillonésima o milbillonésima parte de lo que está registrado en el disco duro o de lo que está gestionando el procesador. Así pues, la combinación disco duro-procesador sería la parte de nuestra conciencia no consciente —el inconsciente o el subconsciente de la psicología clásica—, y la pantalla sería la conciencia racional —lo que somos conscientes en cada momento.

Empero, constantemente estamos accediendo y llevando a la pantalla —la conciencia racional del presente— información y archivos guardados en el disco duro, e incluso tenemos acceso a millones de bancos de datos de otros ordenadores, en algo que se asemejaría a Internet y que Jung llamaba *subconsciente colectivo*.

Algunas filosofías orientales van incluso más allá, y nos hablan de un megabanco de información donde estarían guardados todos los acontecimientos de todos los seres vivos a través de los tiempos, y plantean que quien es capaz de acceder a tales registros —*akasha o registros akáshicos*— puede «leer» capítulos de su historia pasada, de vidas anteriores, e incluso cabría la posibilidad de acceder a sucesos futuros. ¿Se puede ser consciente de algo que aún no ha sucedido?

La, para muchos, inverosímil posibilidad de ser conscientes de acontecimientos futuros cobra fuerza cuando, en lo cotidiano, observamos que hay muchísimas personas que tienen «presentimientos» de que va a suceder algo concreto y al poco se confirman sus presentimientos. Generalmente estas premoniciones espontáneas suelen estar relacionadas con sucesos de carácter dramático y asociados a fuertes impactos emocionales, posibles accidentes, naufragios, pérdida de seres queridos o la propia muerte que se presiente cercana.

Cuando escribo estas líneas, acabo de leer en el periódico un artículo sobre el rescate de los marineros rusos fallecidos en el hundimiento del submarino nuclear ruso *Kurst*. La tragedia conmocionó en su día al mundo y, sobre todo, a la opinión pública rusa. La noticia de hoy está centrada en las notas manuscritas halladas en el bolsillo de un teniente, en las que cuenta los últimos acontecimientos en el submarino y los intentos infructuosos de un grupo de 23 tripulantes para salir con vida. Es un relato sobrecogedor que encierra una anécdota reveladora: la mujer del teniente manifestaba a los periodistas que su marido presagiaba el fatídico desenlace, ya que, antes de embarcar, le hizo entrega de la cadena de oro y la medalla con su grupo sanguíneo, como recuerdo, al tiempo que le decía:

—Si muero, lo único que desearía es tener tiempo para decirte adiós.

Curiosamente, en las notas manuscritas halladas en el bolsillo del teniente había un par de hojas dirigidas a su mujer, de las que el Gobierno ruso no facilitó información, pero en las que es de suponer que el teniente cumplía el deseo expresado de despedirse de su amada.

Todos hemos oído relatos de personas que se negaron a volar, cancelaron un vuelo, lo cambiaron por otro o devolvieron los billetes en el último momento, presagiando un desastre que luego se confirmaría como dramático accidente.

A un nivel más cotidiano —el de las relaciones personales— es frecuente que percibamos información de los demás de forma «poco racional». Esto puede englobarse en el contexto de la comunicación no verbal —los gestos inconscientes delatan al interlocutor—, pero también sucede a menudo que nos llegan *flashes* sobre las intenciones veladas de alguien, como por ejemplo: si quiere engañarnos con el negocio que nos propone, si se trata de una persona en la que no se puede confiar y es mejor guardar las distancias o, por el contrario, si

es alguien que puede resultarnos de gran ayuda a nivel personal o profesional.

Esta mezcla de información que continuamente procesamos a partir de información objetiva, subjetiva e intuitiva suele crearnos a menudo mucha confusión, pues nos dificulta tomar ciertas decisiones, al recibir impresiones contrapuestas, o al no poder explicar racionalmente por qué no soportamos a determinada persona o no nos gusta sentarnos en una determinada silla —que posiblemente un día comprobemos que estaba ubicada sobre una nefasta corriente telúrica o un punto de fuga de radiactividad terrestre—. Lo cierto es que a menudo la gente interpreta ciertas actitudes de las personas más sensibles como «manías» o «rarezas», y pocos son los que llegan a comprender que tal persona está reaccionando ante «realidades» allí presentes, de las que los demás no somos conscientes o ante las que nuestro cuerpo no reacciona de forma perceptible, aunque tales fenómenos estén afectando seríamente a la salud del mismo.

La pregunta que nos asalta tras todo lo expuesto es: ¿Podemos percibir más allá de nuestros sentidos?

Si partimos de la base de que nuestro propio cerebro registra millones de datos de los que no nos pasa información consciente (cuando hace frío cerramos poros para evitar pérdida de calor y cuando se eleva la temperatura los abrimos, evaporando agua, y enfriamos el interior manteniendo la temperatura interna constante; de todo ello solo somos conscientes en situaciones extremas, pero al cerebro le está llegando continuamente toda la información, la registra y responde a los estímulos, aunque no seamos conscientes), podemos pensar que tal vez podríamos acceder conscientemente a parte de tal información. Digo a parte, porque no creo que existan seres humanos capaces de una conciencia tan amplia como para «verlo todo a la vez».

Quizá el ejemplo más propicio sea el ya citado del ordenador: según la cantidad y la calidad de sus circuitos, posee y puede además almacenar miles o millones de datos, ordenándolos y estructurándolos de innumerables formas. Pero de toda esa información, más aquella a la que podemos acceder al conectarlo a una red informática, solo seremos conscientes de la que aparezca en su pantalla. Esta pantalla puede ser de mayor o menor resolución, con más o menos capacidad de líneas o puntos, pero en ella nunca podrá aparecer gráficamente y

de golpe toda la información procesada o almacenada. Porque, simplemente, la pantalla aparecería negra o no entenderíamos nada.

La clave de todo lo referido la podemos hallar en el hecho de que la necesidad de seleccionar lo más interesante, importante o vital en cada momento condiciona los límites de nuestra percepción consciente. Aunque deberemos aprender a percibir y procesar el máximo de información posible, tendremos que cuidar de que ello se haga siempre de forma coherente. Pues, de lo contrario, el empacho de información mal procesada o la superposición de datos o imágenes puede llevarnos a la total incoherencia, provocando trastornos mentales o, como vulgarmente se dice, «volviéndonos locos».

Subyace otro peligro: el que desarrollemos un código de coherencia lógico para nosotros y con el que nos entendamos muy bien, pero que nadie más que nosotros mismos pueda comprender; ¿de qué me sirve explicar de forma elocuente y bien documentada una clase de historia, si lo hago en francés a unos alumnos que solo entienden castellano? Solo me entenderán cuando hable su lenguaje o ellos aprendan el mío. Muchos esquizofrénicos se encuentran en ese estado, la realidad que perciben y viven es real para ellos, pero el código de coherencia que usan hace que su realidad sea irreal para nosotros, y de ello deducimos que están locos.

El gran reto de la conciencia

Expandir la conciencia más allá de sus actuales límites supone un gran reto para todo ser humano. Un reto que precisará, que desarrollemos estados de conciencia profundos y percibamos más allá de los cinco sentidos conscientes, al tiempo que seguimos siendo coherentes con nosotros mismos y con los demás.

Con ello queremos manifestar que todos tenemos la posibilidad de ir más allá de nuestra limitada realidad presente.

El ejemplo del ordenador sigue siendo válido —aunque pobre para abarcar la globalidad del ser y de la mente— para discernir los caminos a seguir en esa toma de conciencia progresiva, de las muchas facetas de la realidad en la que estamos inmersos.

Un ordenador se compone de unos circuitos y microchips capaces de procesar una cierta cantidad de información, unas bases de datos

en forma de discos magnéticos u ópticos, además de aquella información a la que puede acceder al conectarse a una red específica; tenemos una pantalla por donde podrá aparecer parte de esa información y un teclado con el que iremos seleccionando la información precisa en cada momento, seleccionando, incorporando y manipulando. Esta imagen del teclado y la pantalla es lo más similar a la parte consciente física y mental que poseemos los seres humanos. Mientras que los circuitos con toda la información procesada y almacenada, más las posibles conexiones a otros ordenadores o a un ordenador central, sería nuestro inconsciente o subconsciente (lo no consciente).

Podemos pedirle a nuestra memoria que nos recuerde un hecho acaecido hace tres semanas en una hora determinada y un lugar concreto. A aquel que sepa manejar el teclado de que dispone y conozca sus códigos le aparecerá en la pantalla de la consciencia el hecho concreto con pelos y señales y hasta en color. Otros individuos no lograrán recordar más que imágenes borrosas e indefinidas, por más que se esfuercen en ello. Aunque, curiosamente, en las pruebas realizadas mediante hipnosis dirigida con ciertos estados de sofronización se consigue que esta persona, que apenas lograba recordar, recuerde con precisión asombrosa cada detalle de lo que le aconteció y que, de hecho, fue procesado por su mente.

Luego, la información está ahí. Solo es necesario aprender a acceder a ella. Hay personas con determinados bloqueos mentales que tienen restringida su capacidad de acceder a la información subconsciente y solo saben hacer uso de la limitada información «racional» que les llega a través de los clásicos cinco sentidos, y hay quienes, por el contrario, disponen de evidentes habilidades o capacidades —un sexto sentido— de forma totalmente innata. Cuando esto no sucede espontáneamente, podemos intentar acceder a la información de los niveles más profundos —menos racionales— mediante técnicas de expansión de la conciencia, autodirigidos o ayudados por personas que hayan recorrido ya estos caminos.

Para conseguirlo, lo único que debemos tener claro es lo que queremos alcanzar y adónde nos proponemos llegar.

Pues si partimos de que la realidad es millares de veces superior a lo que podemos percibir con nuestros sentidos ordinarios, resultará sumamente fácil perderse en realidades incoherentes para nuestro estado de conciencia actual, aunque muy lógicas cuando son percibidas en su propio nivel.

Si, por ejemplo, abriésemos nuestro campo de percepción óptica hasta conseguir aumentos que nos posibiliten ver microbios y bacterias al tamaño de un ser humano, podríamos aprender mucho de tal experiencia y obtener información muy precisa, pero también podemos sufrir el choque de confundirlos con monstruos o entidades destructoras que intentan aniquilarnos. Muchos estados alucinatorios quizá sean más reales de lo que imaginamos, pero pertenecen a una realidad paralela incoherente para nuestra mente racional.

Refiriéndonos a otras épocas históricas y otras culturas, quizá fuera esa percepción introspectiva lo que permitió a los chinos discernir y describir los meridianos de energía que recorren el cuerpo y sus puntos de entrada y salida, que, con el paso del tiempo, se aplicarían terapéuticamente en la acupuntura. Hoy hacemos uso de un aparato electrónico para detectarlos y saber cuánta energía circula por ellos.

Aquellos sensitivos que lograron en un momento dado percibir la vibración específica de una determinada planta tuvieron acceso a la información lógica y coherente de los múltiples usos a los que podría destinarse como remedio o como veneno. Luego, la experimentación permitiría corroborar o anular tales percepciones sensitivas empíricas.

Esa facultad, como muchas otras, seguimos teniéndola latente hoy en día, solo que no la consideramos imprescindible para nuestra supervivencia y por ello la tenemos olvidada.

Dos ejemplos: el primero es el relato de muchos soldados japoneses que, tras la Segunda Guerra Mundial, permanecieron ocultos en las selvas o islas pérdidas durante varios años (hasta 15 años en algún caso); casi todos dan testimonio de que llegaron a comunicarse con las plantas en momentos precisos. El caso más curioso es el de uno de esos soldados que, al caerse de un árbol y fracturarse una costilla, mientras se arrastraba hacia el riachuelo para lavarse la herida, le pareció oír que una planta, cerca de la que pasó, le decía: «Coge mis hojas y machácalas haciendo un emplasto que pondrás sobre la herida». A los pocos días de usar esta cataplasma vegetal estaba completamente curado. ¿Era la planta que le había hablado, o su inconsciente, que percibía las cualidades curativas de la misma e informaba al consciente de este hombre de forma que le resultase coherente?

El segundo ejemplo corresponde a una señora de Gerona que me relataba, durante un estudio geobiológico de su vivienda, que de una de las paredes de su habitación salían ciertas «entidades negativas» que la

atacaban; solo ella lo percibía, aunque no se atrevía a contárselo a nadie para que no la tomasen por loca. Al acercar el medidor de electricidad nos sorprendió comprobar un gran campo eléctrico, debido al mal aislamiento de los cables conductores en la pared. Al desconectar el interruptor central de la vivienda y cortar el flujo eléctrico, esta aterrada mujer dejó de percibir aquellas «agresivas entidades». La hipersensibilidad de esta mujer a la electricidad le hizo desarrollar un mecanismo (coherente para ella) que le informaba de la presencia de una excesiva carga de electrones en el aire. Al resto, esta electricidad también nos afecta, tal como hemos podido estudiar repetidamente, pero nuestro ordenador central tan solo nos informa de forma indirecta con un bajón energético, dolores de cabeza, somnolencia o pesadez, síntomas que desaparecen al andar descalzos sobre la hierba mojada o tomar una ducha, equilibrando con ello las cargas eléctricas de nuestro cuerpo.

Las ventajas de ser sensible a fenómenos y realidades que van más allá de la razón cartesiana se podrían resumir, entre otras, en que con una conciencia más abierta y una mayor sensibilidad perceptiva nos será más fácil comprender fenómenos en apariencia ilógicos y obtener información a la que no nos es posible acceder actualmente por otras vías o métodos, permitiéndonos avanzar mejor en cualquier dirección en que orientemos nuestra vida. Las desventajas o los peligros quizá sean el que no nos comprendan, tomándonos por alucinados o por locos, o peor aún, que realmente nos volvamos incoherentes para nosotros mismos o empecemos a percibir una realidad muy distorsionada que nos dificulte vivir coherentemente el presente o que nos aísle de los demás ante las dificultades de comprensión que se crean.

Percepción y cultura*

Evidentemente, como ya comentamos, la cultura juega un papel importante a la hora de percibir la realidad. Es difícil procesar algo para lo que no existe circuito (neuronal o electrónico) previo y, por regla general, cuando ello sucede, o no registramos la información o lo hacemos asociándola a fenómenos análogos de los que ya tenemos

* Parte de esta información ha sido extraída de la obra del mismo autor *El gran libro de la casa sana*[26].

registro o para los que existen estructuras previas en nuestra mente (preconcebidas). Nos cuenta Darwin cómo los nativos de la costa de Patagonia no veían el bergantín anclado frente a sus costas y tan solo reaccionaron cuando los botes de remos fueron descendidos al agua con sus ocupantes: estos botes tenían la dimensión de las canoas usadas por tales indígenas.

En plena selva amazónica, los indios, que en alguna ocasión habían visto un automóvil, olvidaban sistemáticamente las ruedas cuando se les pedía que dibujaran uno de esos vehículos. En el fondo, la rueda no cumple ninguna función dentro de la espesa jungla, siendo un elemento que culturalmente no ha sido procesado.

Esto nos aproxima a la explicación de por qué determinadas personas perciben imágenes diferentes en las mismas situaciones. Por ejemplo, a una vidente con una fuerte carga religiosa católica que entra en éxtasis, se le aparecerá la Virgen en un determinado lugar, donde otras personas no verán nada o algunas verán una enorme bola de luz. Aunque quizá todos vivan la misma sensación de paz y plenitud interior.

Siempre ha resultado paradójico que, en situaciones de éxtasis místico, a los cristianos se les aparezca Cristo, la Virgen o algún santo del devocionario, mientras que a un musulmán se le aparece Mahoma, a un hindú Buda o Shiva, y a los que creen en los extraterrestres, un «hermano mayor» con nombre galáctico.

No pretendo poner en duda ninguno de estos hechos, ni la credibilidad o cordura de quienes los perciben. Tan solo me cuestiono: ¿Qué se manifiesta y qué se percibe exactamente?

Mientras realizábamos el estudio geobiológico de un apartamento, detectamos un cruce de líneas Hartmann junto a la cabecera de la cama de un niño de cinco años; también medimos una mayor emanación de radiación gamma en ese punto. El padre nos miraba atónito y, tras un corto silencio, nos explicó que la mayoría de las noches su hijo se levantaba entre las dos y las cuatro de la madrugada aterrorizado y se dirigía a la habitación de los padres gritando que había un gato negro que se lo quería comer. El padre, con paciencia infinita, lo llevaba a su habitación, encendía la luz y le explicaba que allí no había ningún gato, a lo que el niño siempre le respondía que sí, que él lo veía en tal sitio; singularmente coincidía con el cruce de líneas Hartmann. Cabe señalar que el padre asistía a reuniones espiritistas, disponía de una amplia bibliografía sobre brujería y estaba convencido

—o al menos eso nos manifestó— de que su hijo estaba siendo objeto de algún rito mágico o mal de ojo, pues no conseguía curarse los resfriados, a pesar de los antibióticos que le suministraban.

El caso resulta más curioso aún cuando el mismo padre nos informa al cabo de unos meses de que, tras desplazar la cama a un metro del susodicho cruce, el niño no volvió a despertarse por la noche ni a sufrir resfriado alguno. (Tengamos también presente que entre las dos y las cuatro de la mañana son las horas en las que más radiación emite la Tierra hacia el cosmos; las personas que suelen despertarse o tener pesadillas desagradables en esas horas es posible que tenga que ver con la mala ubicación de su cama, y encontrarían gran alivio si cambiasen de orientación o de habitación.)

Con todo lo expuesto, observamos como tan solo percibimos conscientemente aquello que estamos dispuestos a aceptar tras el filtrado de la razón, la cultura y la sociedad. Y que muchas veces enmascaramos las percepciones de nuestra conciencia interior con intermediarios a los que les ponemos nombres que nos resultan coherentes.

Cabe remarcar de nuevo el importante papel que juega la educación, el ambiente social y la cultura en la que nos hemos desarrollado. Este factor ha sido recientemente puesto en evidencia con la experiencia realizada separando en dos grupos a los cachorros de una misma camada de gatos pocos días después de su nacimiento. Un grupo fue encerrado en una habitación donde todos los objetos eran verticales, los otros gatos se criaron en una habitación donde todos los objetos estaban a ras de suelo (horizontales). Cuando llegaron a adultos, se les introdujo en habitaciones donde se hallaban objetos verticales y horizontales indistintamente. ¿Qué sucedió? Pues que los educados en ambientes horizontales se golpeaban contra todos los objetos verticales; curiosamente, los objetos distintos (en grosor o tamaño) a los del lugar en que se criaron, pero dispuestos horizontalmente, eran esquivados sin problemas. Los gatos criados en ambientes verticales tropezaban con todo lo que estuviese atravesado horizontalmente en el suelo.

Esta experiencia nos permitirá comprender situaciones tan ilógicas como los acontecimientos del dramático conflicto racial de Los Ángeles, en mayo de 1992. Todo empezó con la absolución de los policías «blancos», que como todos pudimos «ver« en la grabación televisada, cuyas imágenes recorrieron todo el planeta, apalearon brutalmente a un supuesto delincuente negro mientras este se retorcía en el suelo, indefenso y protegiendo con sus brazos la cara y la cabeza de los golpes y patadas que recibía. Al ser entrevistado un miembro del jurado blanco que absolvió a los policías, afirmaba que era «claro y evidente el veredicto», pues todos habían visto cómo el delincuente negro no paró en ningún momento de golpear y dar patadas a los policías, que tan solo se defendieron.

La educación y el ambiente nos condicionarán, así como nuestras estructuras mentales y arquetipos genéticos. Como ya hemos expuesto, la realidad es a menudo diferente o mucho más compleja de lo que llegamos a percibir.

Otro ejemplo del juego de la mente, en su conflicto entre conciencia, percepción y coherencia, es el caso de la persona «sofronizada» a la que se le ordena que, a los cinco minutos de despertar de su estado de hipnosis profunda, apague la luz de la sala, sin que recuerde tal orden. A los dos minutos de despertar empieza a dolerle la cabeza y luego se queja de un insoportable dolor de ojos que la obliga a levantarse y apagar las luces de la sala. No había recibido ninguna sugestión para que le doliera la cabeza o los ojos. ¿Por qué no fue directamente y apagó la luz, sin trastornos previos?

Quizá, simplemente, su conciencia coherente le impedía realizar un acto para el cual no tenía ninguna razón aparente y se fabricó tal excusa: un intermediario.

Nuestra conciencia consciente podría ser ilimitada: biosensores y sistemas de percepción no nos faltan. ¿Acaso no hemos oído a menudo que solo hacemos uso de un 10 % del cerebro? Ello hace que nos asalten algunas preguntas: ¿podríamos usar más o mejor nuestro cerebro?, ¿Podriamos percibir mas de lo que percibimos habitualmente? De hecho, existen evidencias de que podríamos percibir infinidad de realidades paralelas, así como energías, radiaciones, frecuencias electromagnéticas o seres de otros planos de existencia que están interactuando con los procesos vitales de cualquier ser humano.

Pero ¿seríamos capaces de procesar tanta información, sin volvernos locos?

¿Podríamos seguir permaneciendo cuerdos con tal avalancha de datos?

Los límites de nuestra percepción quizá obedezcan a la necesidad de seguir manteniendo niveles de coherencia lógica, aunque esta limitación implique una menor conciencia de la realidad en la que estamos inmersos.

Aunque también tiene que quedarnos claro que la dificultad, la incapacidad o el no sentir la necesidad de ser más conscientes de lo que habitualmente somos no tiene por qué llevarnos a negar toda realidad que se salga de lo habitual o de lo socialmente aceptado.

12

Expandir la conciencia del ser interior

La conciencia lúcida

EL PROFUNDO ANÁLISIS del capítulo anterior, nos lleva a entrever hasta qué punto los condicionantes sociales y culturales de nuestro entorno más inmediato determinan nuestras «verdades temporales», con sus múltiples posibilidades y sus consiguientes limitaciones.

Para ir liberándonos de tales condicionantes y, por consiguiente, permitirnos vivir una vida más plena, satisfactoria y feliz, deberíamos procurar vivir más a menudo estados de conciencia lúcida como los expuestos en las páginas anteriores. Ello se logra, sobre todo, a través de procurar estar siempre espiertos y conscientes, de la atenta observación, la relajación profunda, la introspección o de la meditación. Solo en tales estados podemos desvincularnos de los condicionantes impuestos por la cultura y la sociedad en la existencia temporal del cuerpo y la personalidad que alberga a nuestra conciencia.

La escena de la mujer en estado de trance regresivo, que visualiza su anterior vida como jefe de una tribu de negros, describiendo la total naturalidad con la que observaba como metían al hombre blanco en la gran olla y la impasividad con la que daba la orden de encender el fuego, nos resulta estremecedora hoy en día. Todos los presentes nos quedamos aterrados ante la escena descrita y sobrecogidos cuando el terapeuta le pregunta:

—¿Qué sientes en ese momento? ¿Qué sientes al dar la orden de encender el fuego?

—Nada especial —responde con naturalidad—, tengo la sensación de estar cumpliendo con mi deber, de estar haciendo lo que se espera de mí; vivimos la ley de la selva: o eres tú el que comes al otro o eres comido por él.

Tal naturalidad ante un hecho atroz contrasta con la angustia, el tormento y el autocastigo que el mismo ser se impone al contemplar la escena desde su conciencia desencarnada.

Cuando el terapeuta le pide que vaya más adelante, al momento de su muerte, relata la escena de una lucha con la tribu enemiga y cómo muere al ser atravesado por una lanza que le entra por un ojo, reventándoselo y destrozándole el cerebro. Al momento se ve flotando por encima de su cuerpo e, instantes después, contempla en retrospectiva las escenas de su vida como jefe de la tribu, deteniéndose momentáneamente en la mirada de terror y odio del hombre blanco metido en la olla, en el momento en que él da la orden de encender el fuego; la escena le llena de angustia y se dice a sí mismo:

¿Cómo pude hacer una cosa así? ¡Merezco ser castigado por ello!

Nadie le recrimina nada, es la propia conciencia, que empieza a expandirse y se va liberando poco a poco de los condicionantes sociales y culturales del cuerpo que habita, la que se da cuenta de los errores cometidos y la que se programa los posibles reajustes en forma de castigos o futuras vidas en las que experimente el sufrimiento y el dolor infligidos.

Ante esta realidad, debemos plantearnos seriamente la cuestión de si queremos vivir limitados por los postulados sociales, culturales, científicos o religiosos imperantes en nuestro entorno y los aceptados ciegamente por nuestra personalidad, o deseamos ir más allá de tales condicionantes, por muchos que sean los que nos han correspondido en esta existencia.

Si deseamos sinceramente ir más allá de las limitaciones socioculturales —e incluso genéticas o sanguíneas—, disponemos de dos vías muy concretas para ello: *la de abrirnos al máximo hacia el exterior* y *la de abrirnos profundizando en nuestro interior* —lo ideal es compaginar equilibradamente las dos vías al mismo tiempo.

Abrir y expandir la conciencia

Nos ***abrimos al exterior*** interesándonos por otras personas, culturas, razas, religiones o filosofías de vida; viajando y conociendo de

cerca a otras gentes, con sus costumbres y modos distintos de vivir y entender la vida; ello nos permite darnos cuenta de que nuestra cultura, nuestra sociedad, nuestra ideología o nuestra religión son totalmente particulares y propias de nuestro entorno inmediato, llegando a atisbar hasta qué punto los esquemas y valores que consideramos como únicos válidos y aceptables han sido manipulados, condicionados y adaptados a determinados intereses y objetivos por quienes los fueron implantando a lo largo del tiempo.

La renuncia a la propia realidad personal o a la sintonía con la conciencia interior, propicia la aparición regular de nefastos fenómenos sociales como la Santa Inquisición, el nazismo, el islamismo radical o el patriotismo trasnochado (ya sea este patriotismo americano, español, francés, catalán o vasco), capaces la mayoría de estos fenómenos sociales de destruir masivamente a miles o millones de personas inocentes, en defensa de su verdad.

Adherirnos a una ideología, sistema social o cultural, aceptándolo como el único válido o el mejor, nos indica hasta qué punto vivimos en la ceguera o en la ignorancia de la gran realidad que nos rodea. Pensamos en lo raros que son los demás y en lo equivocados que están, por su forma de expresarse, de vestir o de relacionarse, e incluso por sus equivocadas creencias filosóficas, religiosas o políticas, y no nos damos cuenta de lo raros que somos nosotros para ellos, ya que, a fin de cuentas, nos ven igual de equivocados que lo que nosotros les vemos a ellos.

Tampoco sirve de mucho, a nivel personal, renunciar a nuestras creencias, costumbres o religión, sustituyéndolas por otras que de pronto aparecen como más sugerentes, coherentes o plausibles o, por lo menos, no tan inconsistentes como las nuestras, pero que tal vez sean igual de subjetivas, parciales o relativas que las que abrazábamos hasta ese momento.

Para evitar el error de simplemente cambiar el marco de nuestras creencias, ideología, religión o costumbres sociales, por las de otra cultura —tan limitada y limitante como la nuestra actual— disponemos de la segunda vía, la de *abrirnos al interior*, expandiendo la conciencia más allá de los límites del tiempo, del espacio y de la personalidad temporal en nuestra presente vida.

Nos ***abrimos al interior*** cuando cesamos en la frenética actividad física y mental, relajándonos y creando el suficiente sosiego —físico, emocional y mental— como para que aflore la conciencia profunda de nuestro ser, para oír la voz de nuestro interior con mayor claridad que el murmullo ensordecedor de los representantes sociales de turno —científicos, filósofos, políticos, religiosos y expertos en mercadotecnia—, dispuestos todos ellos a otorgarnos cierta dosis de felicidad a cambio de que les sigamos ciegamente, aunque ello sea a costa de renunciar a la parte mas esencial de nuestra realidad interior.

Desde la ideología o la religión temporal, uno puede justificar el matar o destruir a otros por el bien de la patria, del país, de la comunidad, de la familia o incluso de la humanidad entera. Desde la conciencia lúcida, se trascienden todas las razones esgrimidas por ideólogos o religioso, y si bien se acepta que las cosas suceden porque todas tienen un fin, se procura no vivir determinadas actitudes que puedan conllevar daño físico o moral a otras personas o seres vivos.

Se reconoce la divinidad latente en todos los seres que nos rodean y como tales se les respeta al máximo, procurando que sea el amor hacia uno mismo y hacia los demás el modulador de nuestras acciones, de nuestras palabras y de nuestros pensamientos.

La atención consciente, la relajación y la meditación nos llevan poco a poco a la escucha sin distorsiones temporales, a que se expanda la conciencia y trascienda los límites socioculturales del momento, a que se acerque a los estados de lucidez en los que podamos atisbar cómo sería nuestra realidad sin todos esos limitantes y, sobre todo, nos acerca a reconocer las razones de nuestra presente existencia, los motivos y decisiones que nos llevaron a encarnar en esta vida presente. A partir de ahí podemos empezar a intentar vivir más de acuerdo con nosotros mismos y menos en función de lo que se espera de nosotros y de los condicionantes socioculturales o religiosos imperantes en el entorno.

En la medida en que expandimos la conciencia, se vuelve más universal y menos temporal, dándonos lucidez para afrontar las duras pruebas que todos debemos afrontar. De hecho, a cada uno la vida nos ofrece nuestras propias pruebas de fuego, ya que no hay ningún ser humano libre de problemas y dificultades. Esta realidad llamada

vida en la Tierra es una gran escuela y cada uno debemos aprender las lecciones del grado en que nos hallamos, sin que sean mejores ni peores las de un nivel o las de otro; simplemente son distintas y están en función de lo que a cada uno le corresponde vivir y aprender.

Lo importante y trascendente es que *vayamos descubriendo y acercándonos al objetivo real de nuestra existencia* y que podamos ir tomando decisiones coherentes con los procesos personales que nos corresponde vivir. Ello solo es posible desde el sosiego y la introspección. Ningún vidente, gurú o sustancia psicotrópica puede aportarnos más luz y claridad que nuestra conciencia interior. En todo caso, ciertas enseñanzas filosóficas, maestros o gurús pueden indicarnos el camino hacia la comunicación íntima entre nuestra limitada conciencia racional y la conciencia expandida, pero nadie puede andar el camino por nosotros, ni existen atajos fáciles que no requieran esfuerzo personal.

Cada uno es libre de decidir por sí mismo el seguir viviendo en un estado de conciencia limitada o el procurar abrirla y expandirla más allá de los límites aceptados socialmente. Estamos seguros de que no es una tarea fácil, la de abrir la conciencia y llevarla más allá de las limitaciones corporales, emocionales, mentales y sociales, pero también es cierto que es de las pocas cosas que realmente merecen la pena ser vividas en esta existencia, ya que nos aportan el tan necesario entendimiento de la realidad en que estamos inmersos, iluminando y permitiendo comprender el porqué de cada cosa que nos sucede y que sucede a nuestro alrededor. Aprendemos a fluir con la vida y a vivir plenamente cada momento presente.

A partir de ahí, quedan en un segundo plano las dudas de si vivimos solo una vida o por el contrario muchas vidas, o si vivimos una sola vida en muchos cuerpos. El miedo a la muerte se esfuma, empezamos a vivir desde el eterno presente y la conciencia puede expandirse sin límites, nos abrimos hacia el infinito, nos abrimos a la gran **Luz y Amor Universal**.

A modo de conclusión

Cuando me disponía a escribir algunas de las conclusiones a las que podemos llegar tras la lectura de la abundante documentación y las experiencias recogidas en este libro, me hallé releyendo las refle-

xiones del doctor José Luis Cabouli —cuyos trabajos hemos citado en varios capítulos— que aparecen al final de su libro *Muerte y espacio entre vidas*[20], en el que, a través de las experiencias de sus pacientes en numerosas regresiones, va llevándonos desde lo que experimentamos con la muerte física hasta las vivencias que preceden al momento en que la conciencia lúcida se encarna de nuevo en un cuerpo, a fin de seguir experimentando en la materia y proseguir su aprendizaje evolutivo. Me he sentido tan plenamente identificado y en sintonía con estos puntos de vista, que le hemos pedido autorización para reproducirlos íntegramente, a fin de que puedan servir de síntesis o reflexión final de esta obra centrada en la vida y la muerte, la cual intenta abrirnos a las realidades que hallamos mas allá del restringido concepto de muere física.

Las palabras del doctor Cabouli —fruto de largos años de experiencia terapéutica y sanadora de emociones y traumas del pasado— son una llamada de atención respecto a la inconsciencia generalizada hacia todo lo relacionado con la vida y la muerte, al tiempo que nos anima a dar un paso adelante y abrirnos a la verdadera realidad y al verdadero significado o propósito de la vida y de la muerte —de toda vida y de toda muerte.

La muerte, un acto sagrado

Hemos partido de la muerte y hemos regresado a la vida física. Un viaje de ida y de vuelta en el derrotero del alma. Una rutina repetida, con algunos viajeros que se resisten un poco a partir, otros que no ven la hora de irse para descansar y una gran mayoría que no quiere saber nada de volver a empezar.

Si nos cuesta tanto volver, si hasta nos enojamos y porfiamos con nuestros guías que nos aconsejan, y nos rebelamos cuando llega el momento de nacer, ¿por qué entonces tanto miedo, tanto dolor, tanta tragedia, cuando llega el momento ansiado por el alma de regresar por fin a los campos de beatitud, al estado de gracia, a ese mundo de luz y de amor? ¿Qué nos ha pasado? ¿Dónde, en qué lugar, en qué momento, perdimos la conciencia que teníamos de nuestro ser espiritual, de nuestra esencia, de nuestra verdadera condición de seres inmortales?

Vinimos a la vida física a aprender, a crecer y a evolucionar, para regresar más tarde a casa enriquecidos con la experiencia adquirida.

Pero resulta que en el afán de hacer más cómoda y placentera nuestra estadía aquí en la Tierra nos hemos olvidado de la verdadera finalidad de nuestra presencia aquí. Nos hemos creído que éramos el cuerpo, cuando en realidad el cuerpo es la ropa que nos pusimos para ir a la escuela, y cuando llega el momento de partir, nos desgarramos las vestiduras por lo que creemos que vamos a perder, porque nos damos cuenta de que perdimos el tiempo o porque no tenemos la conciencia muy tranquila.

Estamos aquí, en la Tierra, para cumplir con un propósito. Venimos con un plan diagramado* de antemano. Sabemos exactamente lo que tenemos que hacer y aprender. Pero al poco tiempo nos olvidamos de nuestro objetivo. Así como un muchacho es enviado por su padre a un país lejano para estudiar, y cuando está lejos de su casa se olvida del estudio, seducido por las tentaciones de un país diferente, así nosotros nos olvidamos de nuestro Padre y nos deslumbramos como niños en un parque de diversiones. Creemos que el objetivo es pasarlo bien y queremos probar todos los juegos. Y queremos ganar todos los juegos que podamos y conseguir todos los premios que sea posible, y competimos y rivalizamos con los otros y con nuestros propios amigos, y si podemos hacer trampa lo hacemos y ya lo único que nos importa es ganar cada vez más y acumular más cosas y tener más poder que los otros y sufrimos cuando no lo logramos. Y así se nos pasa esta vida y cuando llega el momento de la muerte, el momento de regresar a casa y reunirnos con nuestro Padre, no queremos saber nada, y lloramos y pensamos que es un castigo, y que nuestro Padre es injusto porque nos obliga a dejar a todos los amigos que hicimos y todas las cosas que ganamos. Solo después de desprendernos del cuerpo, al mirar hacia atrás, nos damos cuenta de lo equivocados que estábamos, de lo tontos que fuimos al dejarnos encandilar por las luces de un parque de diversiones y de que todo eso no era nada más que una ilusión momentánea y pasajera. Y resulta que, por querer poseer esa ilusión, no aprendimos nada, no cumplimos con lo que nos habíamos comprometido y encima, en el afán de poseer más, engañamos, defraudamos, robamos y no nos importó el sufrimiento de los que se quedaron fuera de la feria de diversiones. Ahora, tendremos que volver una vez más a la escuela de la Tierra. Y esta vez no habrá parque de diversiones. Sin embargo, ya nos arreglaremos para no hacer lo que tenemos que hacer. Esta vuelta, la excusa será la lucha por la vida y el esfuerzo por alcanzar una posición social acomodada. Y una vez más llegaremos a

---

* Estructurado o preestablecido.

la muerte con pánico y desolación. Y una vez más, cuando estemos del otro lado, nos daremos cuenta de que nos equivocamos otra vez, de que nos olvidamos otra vez. Y seguirá ocurriendo así, hasta que despertemos a nuestra conciencia espiritual y recuperemos ese conocimiento que está en nosotros mismos, en nuestra propia esencia. Necesitamos recuperar nuestra verdad.

Verdad: En griego se dice aletheia. Recordarán que el Leteo era el río del olvido, y letheia significa «sueño» o «letargia». De modo que la palabra verdad, en griego, quiere decir salir del olvido y del sueño. Y esto es lo que necesitamos. Salir del olvido y del sueño en el que estamos sumidos y entrar en el despertar.

La muerte no es ni un castigo ni una maldición. No hay vida y muerte. Solo existe la vida, y la muerte es el punto medio de una larga vida. Una vida, que en un momento transcurre en el plano de la esencia, y en otro momento transcurre en el plano de la manifestación física.

La muerte es un pasaje. Igual que el nacimiento. Uno es un pasaje de ida y el otro es un pasaje de vuelta. Hay una puerta de entrada y una de salida. Y de las dos, la más importante es la de la salida, porque es la hora de la verdad, la hora de rendir cuentas. La vida física es una escuela, y la muerte es el momento del examen final. El momento en el que no podemos ni mentir, ni inventar lo que no aprendimos. Es el momento en el que nos graduamos, o somos reprobados y enviados de vuelta a repetir la lección que no aprendimos.

¿Por qué entonces tanta tragedia cuando llega el momento más trascendental de nuestro paso por la vida física? Cuando estábamos allá en el espacio, la mayoría de nosotros no quería venir, y ahora que por fin llegó el momento de la liberación, no queremos retornar al lugar de donde no queríamos salir. ¿Cómo se entiende esto?

Se me ocurren dos razones fundamentales. Olvido e ignorancia. El olvido nos sume en la ignorancia, y la ignorancia nos lleva a la superstición, y la superstición nos lleva a adjudicarle poder a cosas, creencias y personas que en realidad no tienen más poder que el que nosotros mismos les otorgamos.

Despreciamos y miramos despectivamente a pueblos más antiguos o primitivos, porque creen y se preparan para la vida más allá de la muerte, y no nos damos cuenta de que nuestra sociedad moderna y erudita se asienta sobre una cultura supersticiosa de miedo a la muerte.

Como creemos que la muerte es un castigo, entonces ese es el castigo máximo que se nos ocurrió para los criminales y también para los inocentes que piensan en forma diferente. Ahora bien, cuando una persona es condenada a muerte, ¿a qué la estamos condenando? ¿Cuál es la consecuencia de este castigo en forma de muerte? ¿Es un castigo o una liberación? ¿Es un castigo para la persona condenada o para los familiares que se quedan sin su presencia? ¿Y qué es lo que le espera a quien dicta la sentencia y a quien la lleva a cabo? Recuerden la experiencia de Blanca y las consecuencias de su accionar entre los mayas*.

Cuando comenzamos a penetrar en la historia íntima del alma y de su evolución a través de los distintos ciclos de vida, muerte y renacimiento, nos damos cuenta de que la muerte no es ni un castigo ni una tragedia. Lo verdaderamente trágico es la forma como nos conducimos ante la muerte y los despropósitos a los cuales somos arrastrados por la ignorancia y el olvido lo que somos.

No somos el cuerpo. El cuerpo solo es el instrumento que nos permite manifestarnos en el plano físico y obrar directamente sobre la materia, y la muerte es el abandono de ese instrumento, cuando ya hemos cumplido con nuestro propósito aquí en la Tierra.

La muerte es el punto culminante, más sublime y trascendental en la vida de una persona. Es el momento en que el alma en evolución se reunirá con su Padre, llevando el aprendizaje realizado, el fruto de su esfuerzo aquí en la Tierra. Y resulta que, por miedo, ignorancia, olvido y superstición arruinamos ese momento.

Para un lama tibetano, toda la vida es una preparación para la muerte. La práctica espiritual constante, la meditación cotidiana, no tiene otro fin que experimentar la naturaleza esencial del espíritu, para reconocerla en el instante de la muerte. De cómo morimos, dependerá nuestra evolución posterior. Es imprescindible estar conscientes en ese momento para poder perdonar, perdonarnos y desprendernos de todas las sensaciones, apegos, emociones y pensamientos que puedan arrastrarnos a un estado de existencia inferior. Ya hemos visto de qué manera los pensamientos y sensaciones en el momento de la muerte pueden programarnos para una vida de sufrimiento y dolor. Un lama procurará liberarse de la necesidad de volver a encarnar. Esa liberación también es posible para cada uno de nosotros, y si no lo logra-

---

* Ver el libro *Muerte y espacio entre vidas*[20], pág. 131.

mos, al menos tendremos la posibilidad de renacer en condiciones que nos permitan desarrollarnos espiritualmente. De este modo, tal vez nos graduemos en la próxima muerte y obtengamos el pasaporte definitivo para ese mundo de luz.

Ahora bien. Para rendir un buen examen final y graduarnos en el momento de la muerte y obtener la liberación tan ansiada, es necesario respetar ese momento y hacer de él, el acto más sagrado de nuestra vida. Desafortunadamente, empecinados como estamos en derrotar a la muerte, enceguecidos por la soberbia de arrancarle unos días más de vida, a un cuerpo que ya cumplió con su servicio, y acuciados por la culpa de no cumplir con nuestro deber si no agotamos todos los recursos de la ciencia, violamos impunemente el momento para el cual nos hemos preparado durante toda una vida. Y es en ese momento cuando se instala la tragedia. Lo trágico no es morir. *Lo trágico es impedir que una persona pueda morir en paz, con dignidad, conscientemente y acompañado por sus seres queridos, para que cada uno tenga la oportunidad de despedirse.*

Lo más difícil para una persona que se está muriendo no es la muerte, sino la soledad, la incomprensión de los otros que no entienden lo que está viviendo y que la duerman, cuando necesita mantener su conciencia despierta.

Imagínense a un enfermo en condiciones clínicas irreversibles, internado en una unidad de cuidados intensivos. Él sabe que se va a morir, pero su familia y los médicos no quieren que se muera. Y allí está él, entonces, en un mundo frío y desconocido, lejos de su casa, separado de los seres que ama, conectado a un respirador artificial, su cuerpo ensartado con tubos y catéteres, sondas por arriba y por abajo, electrodos, drogas extrañas circulando por su sangre y las manos atadas para evitar que se arranque todo lo que le insertaron. Su conciencia está obnubilada, su dignidad humillada y su pudor ultrajado. La familia no quiere que se vaya, y los profesionales se juegan su egolatría y su prestigio. Y mientras tanto, él está a punto de desprenderse de su cuerpo y de rendir su examen final. ¡Está a punto de ser llevado ante la presencia Divina, tal vez obtenga su graduación y a nadie le interesa! Y aquí no se puede solicitar postergación de la fecha de examen. Es ahora o ahora.

Desesperados por salvar el cuerpo, con el miedo a la culpa y el terror cultural a la muerte cargando sobre nuestras espaldas, nadie perci-

be la tragedia del alma, que se debate entre el dolor y la congoja de sus familiares, el sufrimiento de su cuerpo atormentado, sus propios miedos y culpas no resueltos y su esperanza de lograr, por fin, la paz y la liberación de sus ataduras carnales.

Se debe hacer todo lo posible para evitar y alejar la muerte de un individuo que tiene todavía, teóricamente, muchos meses o años para vivir. Pero si se sabe que la muerte es ineluctable, la actitud debe ser diferente. Cuando la vida ha terminado, se debe facilitar el pasaje al otro lado del río. Y es allí, en ese punto, donde fallamos. Nacidos y educados en la cultura de la negación y el miedo a la muerte, solo vemos en ella una enfermedad más, un enemigo a derrotar y no podemos aceptarla e integrarla como un hecho natural y cotidiano de nuestra vida. Nos falta familiaridad con la muerte. Necesitamos aceptarla como un hecho natural, como el resultado lógico de nuestra experiencia aquí en la Tierra, para poder encontrar el punto de equilibrio que nos permita actuar con sabiduría y ecuanimidad.

Un médico con experiencia sabe en qué momento una enfermedad o una condición clínica determinada es irreversible. Sabe que, a partir de ese instante, todo lo que haga será inútil y solo conseguirá diferir lo que ya es inevitable. Pero en nuestra cultura, el moribundo es visto como un fracaso en el programa que tienen los profesionales.

Recuerdo cuando falleció mi abuela. Afortunadamente, murió en su casa, en su propia cama. Yo estaba cursando el quinto año de la carrera de Medicina y fui el encargado de hacerle la medicación en sus últimas horas de vida entre nosotros. Su condición clínica había empeorado y su médico me había indicado lo que tenía que administrarle. Recuerdo que cargué la jeringa y cuando le pedí a mi abuela que extendiera el brazo, se negó preguntándome: «¿Para qué?».

No le hice la medicación. Al rato, llegó su médico. Le narré lo sucedido y entonces me dijo en forma tajante: «No dejes que te gane». Ahí estaba el programa mental. A mi pesar y el de mi abuela, que me miró resignadamente, encontré una vena en su brazo y le efectué la medicación. Algunas horas después, mi abuela se fue. Tenía razón ella. ¿Para qué?

¿Cuántas horas más la retuvimos entre nosotros? ¿Era necesario ese pinchazo extra en su brazo? Poco después de la inyección, mi abuela se durmió o entró en coma y ya no se despertó más. En lugar de intentar retenerla por todos los medios posibles, ¿no hubiera sido mejor haberla ayudado a irse más fácilmente, más confortablemente?

Podríamos haber hablado con ella. Podríamos haberla despedido y deseado el mejor de los éxitos en su viaje hacia la luz. Podríamos haber escuchado y aprendido de sus labios qué era lo que estaba experimentando en esos momentos. ¿Qué pensaba de esa vida que estaba dejando? ¿Qué había aprendido? ¿Qué se llevaba? ¿Qué nos podía decir desde la sabiduría de quien ha completado su experiencia? ¿Estaría allí presente en ese momento, su compañero, mi abuelo, sin que nosotros lo supiéramos?

Pero no. No queríamos que se fuera. No queríamos aceptar que el momento había llegado y, entonces, se fue como pudo.

Todo podría ser distinto, si aceptásemos, emocionalmente, la realidad de la muerte. Si comprendiéramos que la muerte no es un enemigo a derrotar, sino que se trata del momento culminante de nuestra vida. Es el cierre de la experiencia que se abrió con el nacimiento.

Es necesario hacer de ese momento, un ritual, un acto sagrado. Es necesario rodearlo del cuidado y del amor que implica un acto de esa naturaleza. Entonces todo será mucho más glorioso y ya no veremos los despropósitos a los cuales el miedo y la tecnología nos tienen acostumbrados».

Tras estos lúcidos comentarios, poco nos queda por decir, tan solo animarte a seguir profundizando en esta tan apasionante como positiva realidad —sin obsesiones ni dogmatismos—, aprovechando en cada momento aquello que sirva para expandir la conciencia y vivir más plenamente, y dejando de lado lo que, quizá por ahora, no tenga cabida en nuestra vida.

Nos gustaría expresar también el sincero deseo de que cada uno sea capaz de vivir plena y conscientemente la vida sin miedo a la muerte, ya que, al fin y al cabo, tal como se expresa a lo largo de toda la obra: *La muerte nos enseña a vivir.*

¡Ojalá! El esfuerzo que ha supuesto la realización de este libro, así como su lectura por tu parte, pueda ayudarte a vivir con la certidumbre de que *La muerte es el despertar de una nueva vida.*

Bibliografía reseñada en el libro

DADAS LAS CARACTERÍSTICAS de esta obra, las citas, los diálogos y la información de apoyo extractada de libros y otras fuentes desempeñan un papel relevante, por lo que, aparte de agradecer la colaboración prestada a los autores de tales textos o a sus representantes legales, hemos creído oportuno el pedir las pertinentes autorizaciones y, naturalmente, es lógico que demos las referencias bibliográficas de tales obras, a fin de que los interesados puedan hallarlas con facilidad y, con su lectura, ampliar el caudal de sus conocimientos en la apasionante realidad que descubrimos en torno a la vida, la muerte y todo lo que va más allá de la propia vida y de la muerte.

[1] *Sobre la muerte y los moribundos*, Elisabeth Kübler Ross, Ed. Mondadori, págs. 21, 27 a 32, 38, 42, 48, 50, 52, 53.

[2] *Morir bien*, Richar Reoch, Oniro, 39.

[3] *La muerte, un amanecer*, Elisabeth Kübler-Ross, Ed. Luciérnaga, 43.

[4] *La rueda de la vida*, Elisabeth Kübler Ross, Ed. B, 21-45.

[5] *Mas allá la luz*, Raymond Moody, Ed. Edaf, 21, 47, 49, 72.

[6] *Retorno de la muerte, mas allá la luz*, Altwather, Ed. MR, 48-70.

[7] *Mas cerca de la luz*, Melvin Morse, Ed. Edaf, 54-55, 57.

[8] *Vida después de la vida*, Raymond Moody, Ed. Edaf.

[9] *He visto la luz*, Betty J. Eadie, Ed. Grijalbo, 55.

[10] *Últimas visiones*, Melvin Morse, Edaf, 82, 84, 85.

[11] *A través del tiempo*, Brian Weiss , Ed. B, 21, 86-87, 112-113, 144.

[12] *Destino de las almas*, Michael Newton, Lewellyn Español, 88-89, 90, 92.

[13] *El evangelio de Acuario de Jesús el Cristo*, Levi, Edicomunicación, 93.

[14] *Muchas vidas, muchos maestros*, Brian Weiss , Ed. B.
[15] *¿Presuntas pruebas o evidencias?*, Trutz Hardo, Ed. Luciérnaga, 100, 101, 103, 105, 146, 152.
[16] *La vida antes de nacer*, J. L. Cabouli, Continente, 156-157.
[17] *Los nueve peldaños*, A. y D. Meurois-Givaudan, Ed. Luciérnaga, 168.
[18] *La vida entre vidas*, Michael Newton, Ed. Robin Book, 21, 167, 176, 182, 184, 187.
[19] *Reflexiones sobre la vida despues de la vida*, Raymond Moody, Ed. Edaf.
[20] *Muerte y espacio entre vidas*, José Luis Cabouli, Ed. Continente, 261, 275.
[21] *Lo que sé de mí*, Shirley MacLaine, Ed. Plaza y Janés, 279.
[22] *Lazos del amor*, Brian Weis, Ed. B, 295.
[23] *Al fin libre*, J. J. Benítez, Ed. Planeta, 296.
[24] *Una llamada al amor*, Toni de Mello, Sal Terrae, 297.
[25] *El pulso silencioso*, George Leonard, Ed. Edaf.
[26] *El gran libro de la casa sana*, Mariano Bueno, Ed. Martínez Roca.
[27] *Los mensajes de los sabios*, Brian Weis, Ed. B, 300.